BLESSING
OF THE RAINBOW

Bảy sắc màu hạnh phúc

NORBERT D. Y. CHA

First News

NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP TP. HỒ CHÍ MINH

Duong Kobo's Book Club

Tủ sách Kỹ thuật số
dành cho
Kindle & Kobo

SCAN TO JOIN

LỜI NÓI ĐẦU

Tất cả chúng ta đều muốn tìm một nguyên tắc đúng đắn có thể giúp mình hoàn thiện bản thân.

Tôi đã tìm ra nguyên tắc ấy. Nó ẩn giấu trong kinh Shema Yisrael, tập kinh mà người Do Thái - nhóm người thiểu số nhưng lại có tỷ lệ người đạt giải Nobel nhiều nhất trên thế giới - phải tụng niệm mỗi ngày hai lần. Kinh Shema Yisrael hướng dẫn ta cách tiếp cận một vấn đề bằng tất cả trái tim, tâm hồn và sức mạnh. Người Do Thái dạy con cái họ điều này và khuyên răn chúng thực hành thường xuyên. Bí quyết của nền giáo dục Do Thái - nền giáo dục đã cho ra đời nhiều nhân vật xuất chúng - nằm ở bốn cụm từ sau:

BẰNG TẤT CẢ TRÁI TIM chỉ sự phát triển về tình cảm.

BẰNG TẤT CẢ TÂM HỒN chỉ sự phát triển về ý chí.

BẰNG TẤT CẢ SỨC MẠNH chỉ sự phát triển về trí tuệ.

RÈN LUYỆN chỉ sự luyện tập thường xuyên, lòng kiên trì, những thành tựu trong giáo dục và đào tạo.

Đây là những nền tảng lý thuyết cấu thành nguyên tắc hoàn thiện bản thân. Và thật ngạc nhiên khi nguyên tắc này tương ứng với các nghiên cứu gần đây về bộ não. Các nghiên cứu đó đã chỉ ra rằng não người chung quy được chia thành não trái, não phải và thể chai, mỗi phần được coi là một cá thể riêng biệt nhưng lại liên kết mật thiết với nhau khi hoạt động.

Trong Bảy Sắc Màu Hạnh Phúc, nguyên tắc giúp hoàn thiện bản thân nói trên đã được triển khai thành một hệ thống luận điểm cụ thể.

Bảy Sắc Màu Hạnh Phúc có ba đặc tính.

Thứ nhất, Bảy Sắc Màu Hạnh Phúc được xây dựng trên nền tảng của niềm hy vọng.

Thứ hai, Bảy Sắc Màu Hạnh Phúc do bảy quy luật thực tiễn hợp thành.

Thứ ba, Bảy Sắc Màu Hạnh Phúc là sự hợp nhất tất cả thành một.

Tôi hy vọng các bậc phụ huynh, đặc biệt là các bà mẹ trẻ, sẽ đọc quyển sách này và nhờ đó có thể dạy dỗ con cái mình một cách tốt nhất.

Để có thể giới thiệu đến các bạn tập sách này hôm nay, tôi đã nhận được sự góp sức của rất nhiều người. Tôi xin chân thành tri ân đến những người thầy, những người bạn đã hết lòng ủng hộ tôi. Tôi cũng muốn cảm ơn những người đã viết lời bình cho quyển sách. Xin cảm ơn rất nhiều!

- NORBERT D. Y CHA

Phần 1

2% KHÁC BIỆT TẠO NÊN MỘT NGƯỜI THÀNH ĐẠT

Người thành đạt không hoàn toàn khác biệt với chúng ta. Họ chỉ khác ta 2% thôi.

1_ HỌ LÀ NGƯỜI KHÁC BIỆT

2_ LÀM CHỦ TƯƠNG LAI

3_THÀNH CÔNG TRONG NÃO BỘ

1
HỌ LÀ NGƯỜI KHÁC BIỆT

Ý nghĩa và Thành công

Định nghĩa về khái niệm "thành công" cũng khó như việc đạt được thành công vậy. Đối với một vài người, thành công chính là số tiền trong tài khoản ngân hàng hoặc có được một ngôi nhà đồ sộ, khang trang. Đôi khi người ta cũng nhầm tưởng danh tiếng, quyền lực và sức ảnh hưởng chính là biểu tượng của thành công. Tuy nhiên, của cải, danh tiếng và quyền lực chỉ là điều kiện cần chứ chưa đủ để làm nên thành công đích thực. Thành công đích thực là điều gì đó ý nghĩa hơn những thành tựu thông thường kể trên. Người đi tìm kiếm thành công mà không hiểu được bản chất thực sự của thành công thì sẽ không bao giờ đạt được nó.

Như vậy thì đâu mới là hạnh phúc đích thực trong cuộc sống? Đâu mới là mục tiêu đáng để ta theo đuổi nếu muốn đạt được thành công? Nhà tâm lý học nổi tiếng thế giới Viktor Frankl là người đầu tiên truyền cảm hứng để tôi tìm đến khái niệm "mục đích sống". Trong mỗi con người đều ấp ủ một "khát vọng kiếm tìm ý nghĩa cuộc sống" - đây chính là một trong những nguyên lý nền tảng mà Frankl đã sáng lập, nghiên cứu trong suốt sự nghiệp của mình. Nhu cầu cơ bản nhất của con người không phải là quyền lực hay của cải, mà là tìm được ý nghĩa trong cuộc sống và trong những việc họ làm. Theo nguyên lý này, việc đeo đuổi và khám phá ý nghĩa trong cuộc sống mới là hạnh phúc đích thực của mỗi người. Như vậy, thành công thực sự chính là việc tìm thấy ý nghĩa cuộc sống. Chỉ có danh tiếng và tiền tài thôi thì không thể tạo nên thành công. Nếu chỉ đạt được hai điều này mà chưa tìm thấy ý nghĩa cuộc sống, người ta sẽ không thể có được niềm hạnh phúc đích thực.

Nhờ vào việc bắt đầu tìm kiếm ý nghĩa cuộc sống, tôi đã có được

tiền tài và danh vọng, và đây chính là thành công do chính tôi tạo dựng. Khi tìm thấy ý nghĩa trong những việc mình làm tôi mới có thể toàn tâm toàn ý với công việc đó. Vậy thì điều gì làm nên ý nghĩa cuộc sống? Y nghĩa cuộc sống là một phạm trù có tính cá nhân. Nó chỉ có thể được tìm thấy ở những nơi sâu kín nhất trong nhận thức lý trí, cảm xúc và tâm linh của mỗi người. Chính vì vậy mà quan niệm về ý nghĩa cuộc sống của mỗi người đều khác nhau. Tôi tìm thấy ý nghĩa cuộc sống ở đức tin. Tôi tìm thấy ý nghĩa cuộc sống khi tôi mang hạnh phúc đến cho người khác, mang hy vọng đến cho những người tuyệt vọng, an ủi những người bị tổn thương hoặc giúp đỡ những người gặp hoạn nạn.

Tôi không thể chỉ cho bạn nơi bạn sẽ tìm thấy ý nghĩa trong cuộc sống của mình, và tôi cũng không thể chỉ cho bạn biết ý nghĩa đó là gì. Tôi chỉ có thể dẫn đường để bạn tìm đến ý nghĩa của cuộc đời bạn, thành công của cá nhân bạn. Nếu bạn hy vọng "Bảy Sắc Màu Hạnh Phúc" sẽ cung cấp bảy bí quyết để đạt được sự giàu có và quyền lực như nhiều quyển sách khác thì hẳn bạn đã lầm. Thay vì trao cho bạn những bí quyết thành công cấp tốc, tôi mang đến cho bạn những thay đổi tích cực về lối sống, và chúng sẽ dẫn dắt bạn đi theo con đường hướng đến sự thành công duy nhất để có được hạnh phúc viên mãn: đó là sự thành công tìm thấy trong một cuộc sống đầy ý nghĩa.

CON ĐƯỜNG DẪN ĐẾN THÀNH CÔNG

Kinh Shema Yisrael

Kinh Shema Yisrael được xem là kinh cầu nguyện quan trọng nhất trong truyền thống của người Do Thái. Họ buộc phải tụng các câu kinh này mỗi sáng và mỗi tối. Trong lời kinh ấy có lời nguyện phải sống bằng cả con tim, tâm hồn và sức mạnh: "Và các con phải yêu kính Đức Chúa với tất cả trái tim, tâm hồn và sức mạnh" (Deuteronomy* - chương 6, dòng thứ 5). Lời kinh này rất giản dị, thậm chí là khá khô cứng nhưng sự cô đọng ấy lại chứa đựng những kiến thức uyên bác, nó sẽ chỉ cho bạn cách tiếp cận cuộc sống nhằm đạt được thành công thực sự. Kinh Shema Yisrael là một lời hứa yêu thương Thiên Chúa, nhưng nó không chỉ dừng lại ở đó. Nó còn đề cập đến sự tôn kính sâu sắc mà các tín đồ dành cho Ngài. Theo những lời răn trong kinh Shema Yisrael thì chính những nỗ lực và ý chí đằng sau mỗi hành động của bạn (chứ không phải kết quả) mới là nhân tố quyết định sự thành công.

Các tín đồ Do Thái giáo nguyện hiến dâng tất cả tình yêu và sự tôn kính dưới chân Thiên Chúa. Tuy nhiên, đối với những người ngoại

đạo, tình cảm thiêng liêng này được trao tặng giữa người với người trong đời sống thế tục. Trên con đường dẫn đến thành công đích thực không hề có dấu vết của sự lười biếng, hời hợt. Thành công là kết quả của một quá trình dài nỗ lực không ngừng. Bạn phải tìm kiếm nó bằng tất cả con tim, tâm hồn và sức mạnh của mình. Bất luận bạn đang làm việc trong lĩnh vực nào - thể thao, nghệ thuật, giáo dục hay nghiên cứu khoa học, bạn sẽ đạt được thành công nếu biết sống bằng tất cả trí tuệ, tâm hồn và tình cảm của bạn.

(*) Deuteronomy (Phục truyền luật lệ ký): Quyển sách thứ năm trong bộ kinh của Do Thái giáo. Phần lớn nội dung của quyển sách kể về năm bài thuyết giáo của Moses.

Kinh Shema Yisrael kết thúc bằng lời động viên các tín đồ hãy khắc ghi những lời ấy trong tim và truyền dạy lại cho con cái họ mọi lúc, mọi nơi - khi quây quần tại nhà, khi sánh bước bên nhau, trước khi đi ngủ và khi vừa thức dậy. Lời khuyên này chỉ đơn thuần nhắc nhở chúng ta về tầm quan trọng của việc thực hành. Nếu không thực hiện thường xuyên, bạn sẽ chẳng bao giờ có được sự thay đổi cần thiết để dẫn tới thành công thực sự. Những lời khuyên trong kinh Shema Yisrael cần phải được thực hành thường xuyên cho đến khi nó trở thành một phần con người bạn, thành thói quen hành xử của bạn trước tất cả các vấn đề trong cuộc sống.

Sabra

“Sabra” là thuật ngữ thường được dùng để chỉ những người sinh ra ở Israel. Đây cũng là tên một loại trái của cây xương rồng. Người Israel có biệt danh này bởi vì cây xương rồng vẫn ra hoa kết trái trong điều kiện khắc nghiệt của sa mạc, và các bậc phụ huynh Israel muốn con cháu của họ cũng lớn lên mạnh mẽ và dẻo dai như vậy. Nhưng quan trọng hơn, họ muốn con cái mình giữ được một thế giới nội tâm ngọt ngào, mềm mại bất chấp môi trường sống đầy thách thức. Khi một người mẹ gọi con của mình là “Sabra của mẹ”, tức người mẹ ấy đang gửi đến cậu bé một thông điệp ngọt ngào:

“Con là Sabra của mẹ. Giống như một cây xương rồng, mẹ bén rê trong sa mạc và sống sót dưới ánh mặt trời nóng rực, bất chấp sự khô hạn. Mẹ sống nhờ vào vài giọt sương đọng lại lúc bình minh. Trước khi con ra đời, mẹ đã phải trải qua một thời gian dài đau đớn và khổ sở. Con có ý nghĩa hết sức đặc biệt với mẹ. Con là quả ngọt của cây xương rồng. Cũng giống như mẹ, con phải sống sót.

Rồi con cũng sẽ cho ra đời những quả ngọt. Khi con có những quả ngọt của chính mình, hãy gọi nó là Sabra của con, con nhé!".

Thanh thiếu niên người Israel lớn lên và nghe mọi người gọi mình là Sabra mỗi ngày. Thế nên có gì đáng ngạc nhiên khi họ lớn nhanh như thổi giữa sa mạc? Rất nhiều người trong chúng ta từng đối mặt với những khó khăn tưởng chừng đã hoàn toàn bế tắc. Hãy để câu chuyện về Sabra nhắc nhở bạn rằng sự kiên trì nỗ lực sẽ giúp bạn vượt qua mọi nghịch cảnh. Đừng để các nhân tố tiêu cực bên ngoài bào mòn dần đời sống nội tâm của bạn. Những ai sống với cả trái tim, tâm hồn và trí óc thì cuộc đời họ sẽ có được quả ngọt.

2% THIẾU HỤT

Bằng tất cả trái tim

Trước khi trở thành một diên viên nổi tiếng, Charlie Chaplin từng làm việc ở một nhà máy thép. Một ngày nọ, ông chủ của Charlie nhờ ông một việc vặt. Ong cần bánh mì cho bữa tối muộn, nhưng lại quá bận rộn nên không thể tự đi mua được. Charlie tuân lệnh. Khi ông chủ mở chiếc túi giấy mà Charlie mang về, ông vô cùng ngạc nhiên. Không chỉ mua bánh mì như được yêu cầu, Charlie còn mua thêm một chai rượu. Ngay lập tức, ông chủ gọi Charlie lên hỏi chuyện, Charlie trả lời đơn giản: "A, thưa ngài, ngài luôn uống rượu sau một ngày làm việc. Tôi tình cờ để ý thấy rượu của ngài đã hết rồi nên tôi mua cả bánh và rượu". Cảm động trước sự quan tâm của Charlie, ông chủ không những tăng lương cho ông mà kể từ đó còn thay đổi cách cư xử với ông.

Giai thoại này phần nào giải thích cho sự thành công sau này của Charlie trong ngành công nghiệp điện ảnh. Rõ ràng ông là người biết cách làm việc bằng tất cả trái tim, kể cả những việc thường bị cho là vụn vặt. Sự khác biệt giữa người bình thường và những người vươn đến đỉnh cao trong sự nghiệp không phải là một vực thẳm khổng lồ, mà chỉ là 2% khác biệt. Nhưng 2% ấy lại mang tính chất quyết định, đó chính là khả năng tiếp cận mỗi công việc nhỏ bằng cả con tim. Charlie Chaplin đã tìm được 2% khác biệt mà những người khác còn thiếu. Nhờ luôn tâm niệm phải làm việc bằng cả con tim, ông đã trở thành một trong những ngôi sao vĩ đại nhất trong làng giải trí từ trước đến nay.

Bằng tất cả trí tuệ

Giải Nobel Vật lý năm 2002 được trao cho Tiến sĩ Masatoshi

Koshiba. Cũng trong năm đó, ông được mời phát biểu tại một buổi lê tốt nghiệp của Đại học Tokyo. Năm mươi năm trước, ông cũng từng tốt nghiệp Đại học Tokyo. Lúc đó, ông đứng hạng bét trong lớp. Khi phát biểu, ông đã chiếu cho các tân cử nhân thấy bảng điểm của ông trên một màn hình lớn. Trong mười sáu môn chuyên ngành của mình, điểm số cao nhất của ông là hai điểm B. Những môn còn lại có điểm số thấp hơn nhiều! Vậy bí quyết thành công của người giành được giải Nobel này là gì?

Koshiba cho rằng những thành tựu ông đạt được là nhờ vào sức mạnh của "nhận thức chủ động". Theo Koshiba, người có "nhận thức chủ động" là người chủ động tạo ra con đường cho chính mình thay vì đi theo dấu chân của người khác. Ong liên tục tìm kiếm những phương pháp làm việc mới và hiệu quả hơn, bất kể những phương pháp ấy mâu thuẫn với các lề lối cũ. Theo ông, một sinh viên tốt nghiệp thủ khoa chưa hẳn sẽ là người thành công trong cuộc sống. Koshiba kết luận rằng con người ngày càng đánh giá cao nhận thức chủ động và đánh giá thấp nhận thức thụ động. Những người có tư duy thụ động không thể tự tạo nên cơ hội cho bản thân; họ chỉ có thể theo đuổi thành công trên một con đường đã dọn sán. Những người có tư duy chủ động nhìn thấy nhiều cơ hội mới và nỗ lực biến những cơ hội ấy thành hiện thực.

Masatoshi Koshiba có thể trở thành một nhân vật lừng danh trong lĩnh vực vật lý học bởi vì ông là một người tư duy chủ động, ông vận dụng hết trí lực của mình để tìm kiếm những hướng đi mới thay vì đi theo lối mòn. Ong đã không chôn vùi 2% khác biệt cuối cùng ấy dưới những quan niệm thông thường về thành công.

Bằng tất cả tâm hồn

Kevin Roberts là Giám đốc điều hành của Công ty quảng cáo quốc tế Saatchi & Saatchi (công ty có văn phòng đại diện ở 86 quốc gia trên thế giới với hơn 6.000 nhân viên), nhưng không phải lúc nào anh cũng là người đứng đầu trong lĩnh vực của mình. Năm 16 tuổi, sau khi bị đuổi học, Kevin trải qua khoảng thời gian kiếm việc hết sức khó khăn. Vì vậy, trong cuộc phỏng vấn với hãng mỹ phẩm Mary Quant, Kevin Roberts đã đề nghị công ty cho mình làm việc trong vòng sáu tháng với mức lương chỉ bằng phân nửa mức lương của người nhân viên trước. Sau sáu tháng, công ty có thể đưa ra mức lương mà họ cho là xứng đáng với năng lực của anh.

Nhà tuyển dụng chấp thuận thuê anh.

Kevin không để lý lịch tệ hại quyết định tương lai, anh cũng không để hoàn cảnh đập tan ý chí. Để vươn đến vị trí cao nhất, anh sán sàng bắt đầu từ vị trí thấp nhất. Anh xem công việc đầu tiên của mình là một cuộc đầu tư để từ đó có thể đạt được những bài học quý giá trong ngành công nghiệp bán lẻ. Sau này, khi được hỏi động lực nào khiến anh mong muốn làm việc trong ngành tiếp thị, Roberts trả lời: "Đó chính là niềm đam mê, cảm hứng, niềm vui từ những ngày làm việc ở Quant và cảm giác đó đến bây giờ vẫn là nguồn động lực của tôi".

Kevin Roberts là người đã làm việc bằng tất cả tâm hồn để đạt được thành công. Y chí và sự quyết tâm đã giúp anh vượt qua nhiều trở ngại mà anh gặp phải trên con đường lập nghiệp của mình ngay từ tuổi mười sáu. Bằng cách chứng minh lòng quyết tâm của mình, chỉ với 2% khác biệt ấy, anh đã giành được công việc tạo tiền đề cho thành công sau này của anh.

Không có gì là thất bại cả

Edison có câu nói nổi tiếng: "Thiên tài được tạo nên từ 1% trí thông minh và 99% công sức lao động".

Từ câu nói ấy, ông đã không ngừng nỗ lực tối đa trong các phát minh của mình. Edison cho biết ông đã phải thử nghiệm đến hai ngàn lần để phát minh ra bóng đèn dây tóc. Khi một phóng viên hỏi ông cảm thấy thế nào sau nhiều thất bại như thế, Edison trả lời: "Không phải tôi thất bại đến hai ngàn lần mà tôi đã tìm ra hai ngàn cách khác nhau để không tạo ra bóng đèn dây tóc".

Edison không bao giờ nghĩ đó là những thất bại. Ong chỉ đơn thuần xem chúng là những bước cần thiết trên con đường tiến đến thành công và bản thân chúng cũng là những thành công nhỏ. Sau khi qua đời vào năm 1931, con người vĩ đại này đã để lại cho đời hơn một ngàn bằng sáng chế. Để trở thành một nhà phát minh thực thụ, Edison phải hiểu được bản chất thực sự của thất bại - đó là sự thất bại khi chúng ta không thể nhìn thấy thành công tiềm tàng trong cuộc sống của mình. Lòng kiên trì của ông đại diện cho lời răn dạy cuối cùng trong kinh Shema Yisrael. Hãy cố gắng thêm lần nữa! Hãy thực hành! Hãy lặp lại!

Một nguyên lý đúng đắn giúp hoàn thiện bản thân

Khi chuẩn bị viết quyển sách hướng dẫn này, tôi đã đọc hàng loạt sách viết về các kỹ năng cần thiết để đạt được thành công và hạnh phúc. Tôi đọc sách viết về cách cải thiện hôn nhân, nâng cao thu

nhập, mở rộng các phương án đầu tư và cải thiện ngoại hình. Tôi cũng đọc sách viết về cách cải thiện kỹ năng quản lý thời gian cũng như kỹ năng đọc của mình. Giữa một đại dương bao la những quyển sách hỗ trợ các kỹ năng sống, rất nhiều quyển có nội dung khá thiết thực, nhưng tôi vẫn cảm thấy chúng còn thiếu điều gì đấy. Phần lớn những quyển sách ấy chỉ cung cấp các mẹo vặt hoặc các giải pháp chắp vá, rời rạc. Người viết chẩn đoán bệnh của độc giả chỉ dựa trên một hoặc hai vấn đề họ gặp phải, rồi kê những đơn thuốc chỉ có công dụng nhất thời. Những phương thức này chỉ có tác dụng chế ngự các triệu chứng thay vì chữa tận gốc căn bệnh. Ban đầu, tôi khá thích thú với cách đặt vấn đề trong những quyển sách ấy và bị cuốn vào các phương pháp nghe có vẻ rất lô-gic, nhưng rồi tôi như bị đâm sầm vào tường gạch khi cố gắng ứng dụng những phương pháp ấy vào thực tế.

Chúng ta cần một nguyên tắc hoàn thiện bản thân đúng đắn, thống nhất.

Trong cuộc sống tồn tại một số nguyên tắc, trong thế giới tự nhiên cũng vậy. Trong lĩnh vực toán học và khoa học, nguyên tắc nghĩa là sự việc định ra nhất thiết phải tuân theo một công thức. Trong những trường hợp này, nếu biết được các nhân tố cấu thành một trạng thái, bạn có thể dự đoán chính xác các kết quả mà chúng mang lại. Nói cách khác, một nguyên liệu nhất định sẽ luôn tạo ra một sản phẩm nhất định. Khi tôi động viên bạn sống bằng cả con tim, tâm hồn và trí tuệ của mình, thực hành, lặp lại những điều đó, đồng thời phát huy 2% sự khác biệt mang tính chất quyết định, tức là tôi đang trao cho bạn những nguyên tắc để đạt được thành công và hạnh phúc đích thực. Những nguyên tắc ấy được tập hợp đầy đủ trong Bảy Sắc Màu Hạnh Phúc.

Tôi đã sớm nhận ra rằng việc sống bằng cả trái tim, tâm hồn và trí tuệ của mình là cách duy nhất để đạt được sự hoàn thiện của bản thân. Mãi về sau tôi mới biết nguyên lý này cũng được đề cập đến trong các nghiên cứu gần đây về cấu trúc bộ não và tâm lý con người.

Khi bắt đầu cuộc nghiên cứu mới này, tôi đã tìm thấy thông tin rằng bộ não con người nhìn chung có thể được chia thành ba phần: Não trái, Não phải và Thể chai*, và mỗi phần đều liên quan mật thiết đến năng lực trí tuệ, cảm giác và ý chí của con người. Cuối cùng, tôi đã hiểu tại sao nguyên lý về trái tim, tâm hồn và trí tuệ của tôi lại thành công trong khi những học thuyết khác thất bại; đó là bởi vì nguyên lý này bao quát được hoạt động của tất cả các vùng trong não bộ, chứ không chỉ một số bộ phận riêng lẻ.

Kể từ đó, dựa trên nền tảng cơ bản là cấu trúc não bộ, tôi đã phát triển những nguyên tắc này thành một nguyên lý hoàn thiện bản thân đúng đắn, thống nhất.

Tôi gọi nó là "Nguyên lý sống vui khỏe" hoặc "Bảy Sắc Màu Hạnh Phúc". Dưới đây là mô tả tổng quan về nguyên lý này.

(*) Thể chai: Cầu nối giữa hai bán cầu não.

Cẩm nang để đạt được hạnh phúc

Hãy tập thói quen làm việc gì cũng làm báng tất cả trái tim, tâm hồn và trí tuệ. Đối thủ của bạn là chính bản thân bạn mà thôi. Hãy phấn đấu từng ngày và bạn sẽ nhìn thấy kết quả trong mỗi công việc mà bạn đang nỗ lực.

Tôi có thể làm được điều đó

1. Bất kể làm việc gì, tôi sẽ làm báng tất cả trái tim, tâm hồn và trí tuệ của mình. Đó chính là chìa khóa dân đến hạnh phúc và thành công thực sự.

2. Tôi sẽ vận dụng tất cả sức mạnh của mình. Tôi sẽ suy nghĩ chủ động và tích cực. Tôi sẽ xem xét lại bài học từ thất bại.

3. Với phương châm đi tìm mục đích sống, tôi sẽ tìm xem đâu là ý nghĩa của cuộc đời mình và tận hưởng niêm hạnh phúc, sự an lạc ở nơi đó.

Hãy là kẻ ngốc nghếch

Bắc sĩ Kíryto Chang - người được biết đến như một SchweiXzer* của Hàn Quốc - sau khi qua đời ở tuổi 85 đã để tại một gia tài gồm những câu chuyện hết sức cảm động. Vào một buổi sắng mồng một Tết Nguyên Đản, học trò của Chang thức giấc, nhanh chóng thu dọn chăn màn cho Chang và kính cẩn cái lạy người thầy.

Bắc sĩ Chang nở một nụ cười hiền hậu và nói với người học trò những lời hàm ý sâu xa: "Năm nay, con hãy thử sống như thầy nhé".

Vốn tính hay đùa., người học trò đắp tời: "Để sống như thầy hẳn con phải trở thành một kẻ ngốc nghếch".

Bắc sĩ Chang khẽ cười và bảo: "Đáng thế. Nếu con nghe người ta gọi con tà kẻ ngốc nghếch thì con đã thành công rồi đấy. Con có biết để sống như kẻ ngốc nghếch khó đến mức nào không?".

Người ta có thể cho rằng việc chữa bệnh miễn phí cho người khắc tà rất ngốc nghếch. Họ có thể xem việc tặng thức ăn cho người nghèo tà chuyện chẳng có gì to tát. Nhưng Chang không phải tà kẻ ngốc nghếch. Ông chỉ đơn thuần tà người sẵn tòng làm những việc mà người khắc cho tà ngốc nghếch. Trong suốt sự nghiệp của mình, cắc quyết định "ngốc nghếch" của ông đã cứu được rất nhiều mạng người.

Vài năm sau, khi chính người học trò ấy phải nhập viện, Chang tà bắc sĩ chữa trị cho anh. Người học trò đã sửa tại tời phắt biểu khi xưa của mình: "Thầy vừa tà một kẻ ngốc, vừa tà một vị thánh".

(*) Albert Schweitzer (1875 - 1965): Tiến sĩ, bác sĩ, nhà triết học, thần học người Đức, sau mang quốc tịch Pháp. Ông được trao giải Nobel Hòa Bình vào năm 1952 vì đã có công lớn trong việc giúp đỡ người dân châu Phi bất chấp gian khổ, bệnh tật. Ông đã cống hiến 50 năm cuộc đời mình để chữa bệnh cho người dân Gabon - một đất nước nằm ở miền Tây Trung Phi. Khi mất, ông được chôn cất tại đây

2
LÀM CHỦ TƯƠNG LAI

SỐ VÀ VẬN

Những câu ngạn ngữ về vận mệnh

Ở chương trước, tôi đã đưa ra dàn ý về những thành tố chủ yếu trong nguyên lý sống vui khỏe của mình. Tôi đã khẳng định những người sống bằng tất cả trái tim, tâm hồn và trí tuệ - hay nói cách khác là những người sống với tất cả năng lực tình cảm, tinh thần và tâm linh - sẽ đạt được thành công trong bất cứ lĩnh vực nào. Tôi đã khuyên bạn thực hành, lặp đi lặp lại những nguyên tắc đó và theo đuổi ý nghĩa cuộc sống ở bất cứ nơi nào bạn tìm thấy nó. Có lẽ đến đây bạn sẽ tự hỏi làm sao tôi có thể khẳng định như vậy. Còn những nhân tố bên ngoài thì sao? Rồi vận mệnh nữa? Lẽ nào con người không có một chút quyền hạn nào đối với cuộc đời của mình?

Ở chương này, thông qua những câu chuyện thực tế và kết quả của một số nghiên cứu, tôi hy vọng có thể chỉ cho bạn thấy rằng chúng ta điều khiển được hoàn cảnh của mình nhiều hơn là nó điều khiển chúng ta.

Thông thường, khi có việc tồi tệ xảy đến, đa số chúng ta thường phàn nàn một cách vô thức rằng mình thật xui rủi. Trạng thái tâm lý này bộc lộ một niềm tin tiềm ẩn rằng hoàn cảnh sống của chúng ta do người khác hoặc một yếu tố nào đó định đoạt. Chúng ta nghĩ: "Tôi còn biết làm gì nữa" hoặc "Cái số của tôi nó vậy". Nói cách khác, chúng ta giao quyền quyết định tương lai của mình vào tay kẻ khác thay vì tự mình nắm giữ nó.

Có nhiều câu ngạn ngữ khiến người nghe phải lo lắng, chúng diên tả vận mệnh như một thứ liên tục đeo bám ta và chúng ta không

tài nào thoát khỏi nó. Ví dụ như "Số phận đã an bài" hoặc "Chạy trời không khỏi nắng". Những câu ngạn ngữ này cảnh báo chúng ta hãy chấp nhận số phận của mình, bởi vì ta không thể tránh khỏi nó. Hay một câu khác: "Anh có thể trốn vào chậu, nhưng số phận sẽ tìm ra anh" - hàm ý cảnh báo rằng ta không thể đánh lừa hay đánh lạc hướng vận mệnh. Chúng ta chẳng thể làm gì được nó; nó nằm ngoài tầm kiểm soát của ta.

Đây chỉ là một vài ví dụ trong vô số những câu ngạn ngữ thuộc nhiều nền văn hóa, chúng đều ngầm khẳng định ta không thể thoát khỏi những điều đã được định sán. Đây là lý do tại sao chúng ta thường đổ lỗi những sự việc tồi tệ cho "vận rủi" hoặc do số phận an bài.

Từ một bài thuyết giảng trên tivi

Tôi tin rằng mỗi người đều có thể tự quyết định tương lai của chính mình. Tôi vừa thực hiện một chương trình thuyết giảng đặc biệt kéo dài tám tuần về Bảy Sắc Màu Hạnh Phúc trên đài truyền hình KBS phát sóng toàn quốc. Một trong những buổi thuyết trình ấy mang chủ đề: "Tôi tạo nên vận mệnh của chính mình". Sau khi xem buổi thuyết trình này, một nhà chiêm tinh học đã chia sẻ quan điểm của mình trên bản tin dành cho khán giả như sau:

"Mỗi người được sinh ra với một vận mệnh, một kịch bản hay một tiến trình đã được định sán. Linh mục Cha đã được sinh ra với vận mệnh trở thành một nhà lãnh đạo tôn giáo, đó là lý do tại sao giờ đây ông là một linh mục. Linh mục Cha, nếu ông muốn tìm hiểu thêm về ngành khoa học này và về số phận, xin vui lòng ghé thăm trung tâm nghiên cứu của tôi. Vận mệnh là ngành khoa học quan trọng nhất đối với tất cả mọi người".

Liệu ông ấy có nói đúng không?

Cuộc thảo luận vĩ đại về vận mệnh đã diên ra gay gắt trong nhiều thế kỷ giữa rất nhiều học giả, triết gia và các nhà thần học đáng kính, nổi tiếng trên thế giới. Nhưng cuộc tranh luận căng thẳng này đến nay vẫn chưa ngã ngũ. Thuyết định mệnh, ý chí tự do, thuyết tiền định, học thuyết chủ bại, thuyết thiên định - tất cả những học thuyết này đều rất dê bị nhầm lẫn với những học thuyết ủng hộ sự tồn tại của vận mệnh và ảnh hưởng của nó lên cuộc sống của chúng ta. Nhưng có một điều rõ ràng: nhiều người tin rằng những sự kiện xảy ra trong quá khứ và hiện tại sẽ phần nào xác định tương lai của họ.

Tuy nhiên, hoàn cảnh không phải là cái quyết định tất cả. Con người có thể vượt qua mọi hoàn cảnh và giải quyết mọi khó khăn. Tôi không phủ nhận có người luôn gặp vận đỏ gần như mỗi ngày, trong khi những người khác phải đấu tranh không ngừng để sống còn. Tôi cũng không phủ nhận có một số sự việc trong cuộc sống nằm ngoài tầm kiểm soát của chúng ta. Nhưng thái độ và hành động của chúng ta trước những hoàn cảnh ấy sẽ giúp ta đạt được thành công và cho phép ta tự định đoạt "số mệnh" của mình. Sử sách đã ghi lại nhiều tấm gương về các cá nhân đã đạt những thành tựu vĩ đại và đầy bất ngờ, bất chấp hoàn cảnh xuất thân, điều kiện dưỡng dục và môi trường sống không thuận lợi.

LIỆU VẬN MỆNH CÓ TỒN TẠI KHÔNG?

Nhà sư ngộ đạo

Chuyện kể rằng ngày xửa ngày xưa, có một nhà sư đã đắc đạo. Nhiều người tìm đến ông để hỏi về vận mệnh của họ, trong số đó có ba sĩ tử sáng láng đang trên đường đi dự một kỳ thi quan trọng. Họ tò mò muốn biết ai trong số họ sẽ thi đậu. Cả ba cung kính cúi lạy nhà sư nọ và thỉnh cầu sự chỉ dẫn của ông. Nhà sư khẽ khép mắt lại và không nói một lời, ông đưa một ngón tay lên. Rồi ông chỉ về phía cửa và nói: "Giờ thì các người hãy đi đi. Các người sẽ biết khi thời cơ đến. Ta không thể để lộ thêm bất cứ điều gì vì đó là thiên cơ".

Dù rất muốn biết thêm về vận mệnh của mình, nhưng ba chàng sĩ tử đành vâng lời nhà sư.

Sau khi họ rời đi, một đệ tử tò mò hỏi nhà sư:

- Thưa sư phụ, thầy có ý gì khi đưa một ngón tay lên như thế? Có phải ý thầy là một trong các sĩ tử ấy sẽ thi đậu?

Ong trả lời:

- Đúng vậy.

Nhưng người đệ tử vẫn thắc mắc:

- Thế nhỡ có hai người cùng đậu thì sao?

- Thì lúc này ý ta là một người trong số họ sẽ rớt.

- Thế nhỡ cả ba cùng đậu thì sao?

- Thì lúc này ý ta là không một người nào rớt cả, tất cả đều thành công.

Cuối cùng người đệ tử cũng hiểu ra sự thật:

- A, thì ra đây chính là thiên cơ.

Câu chuyện về nhà sư ngộ đạo có vẻ chỉ là một câu chuyện vui được người đời truyền miệng, nhưng nó cho thấy bản chất thật sự của vận mệnh. Lời tiên đoán của nhà sư thật ra chẳng hề quyết định kết quả thi cử của các sĩ tử, nhưng họ đã tin như vậy! Kết quả thi cử thật ra là do họ định đoạt! Và chính hành động, chứ không phải vận mệnh, quyết định tương lai của họ. Chính kết quả đã chi phối lời tiên đoán, chứ không phải lời tiên đoán chi phối kết quả.

Chuyện vua Seongjong và người quả phụ

Thuyết tứ trụ (bốn cây cột) là một trong những thuật bói toán của người Trung Hoa. Bốn cây cột này tương ứng với ngày, tháng, năm và giờ sinh của con người. Những người theo thuyết tứ trụ tin rằng bốn yếu tố này quyết định số mệnh của con người. Nhưng qua thời gian, những trải nghiệm trong thế giới thực đã khẳng định con người không nên tin vào thuyết lý này nữa.

Nhiều thế kỷ trước, trong triều đại Chosun ở Hàn Quốc, một tin đồn đã lan đến tai vua Seongjong rằng trong kinh thành có một người quả phụ được sinh ra cùng ngày, cùng tháng, cùng năm và cùng giờ với đức vua. Ông cho gọi người quả phụ đến để xác nhận điều này và quả thật như vậy. Thế là nhà vua ra lệnh cho bà thuật lại những diên biến của cuộc đời mình, ông tò mò muốn biết có phải ngày tháng năm sinh thực sự quyết định vận mệnh của con người hay không. Bà quả phụ đã kể cho nhà vua nghe như sau:

“Vào năm Ngài được phong làm Thái tử thì mẹ thần qua đời. Năm mà Ngài lên ngôi vua thì phu quân thần qua đời và thần trở thành quả phụ”. Cứ như vậy, mỗi năm hạnh phúc của vua Seongjong đều tương ứng với một năm đầy sóng gió của người quả phụ. Giờ đây bà rơi vào cảnh túng quẫn đến nỗi phải đi xin ăn để sống qua ngày. Bà từ giã vua Seongjong với lời dặn chân thành: “Xin bệ hạ đừng bao giờ tin vào thuyết tứ trụ”.

Có thể chúng ta thấy thanh thản khi tin rằng tương lai của chúng ta được định sẵn bởi các nhân tố liên quan đến thời điểm chúng ta ra đời. Bởi vì như vậy, chúng ta không phải chịu trách nhiệm về

thất bại của chúng ta, còn thành công chỉ là những phần thưởng thêm mà thôi. Nhưng qua câu chuyện về vị vua và người quả phụ, chúng ta có thể thấy rằng ngày tháng năm sinh không quyết định tương lai của chúng ta. Chúng ta hoàn toàn chịu trách nhiệm về tương lai của chính mình.

NHẬN THỨC VỀ BẢN THÂN VÀ VẬN MỆNH

Thành công bắt đầu trong tâm trí

Tiến sĩ Prescott Lecky là chuyên gia hàng đầu trong ngành tâm lý học nhận thức về bản thân. Ong đã tiến hành rất nhiều cuộc nghiên cứu nhằm chứng minh nhận thức của một người về các thế mạnh và khả năng của bản thân có sức ảnh hưởng to lớn thế nào đến bước đường thành công của người đó.

Rất nhiều nghiên cứu của ông nhắm đến đối tượng là những em học sinh trước đây có kết quả học tập yếu kém nhưng về sau đã có những thành tích tiến bộ vượt bậc. Một cậu học sinh đã thi trượt một số môn do viết sai chính tả quá nhiều, riêng bài thi kiểm tra chính tả thì cậu chỉ được 5 điểm. Năm học sau đấy, cậu bé đã vươn lên đứng đầu lớp và đạt được điểm 9 môn chính tả. Hay một sinh viên danh dự của trường Đại học Columbia uy tín trước đây từng bỏ học ở cấp phổ thông vì điểm số quá kém. Hoặc một thanh niên từng có kết quả kiểm tra Anh ngữ kém đã giành được giải thưởng văn học Anh một năm sau đó!

Những học sinh, sinh viên kể trên có biểu hiện yếu kém trong học tập không phải vì họ thiếu thông minh, mà vì họ chưa nhận thức đầy đủ về tiềm năng của bản thân. Họ đã phán đoán không đúng về khả năng của mình sau khi nhận điểm số thấp trong các bài kiểm tra và khi bị thầy cô và bạn bè đánh giá thấp. Dưới tác động của sức ép từ bên ngoài, những người này nghĩ rằng họ không thông minh và họ sẽ thất bại. Họ tin những nhận định này là thật và họ thể hiện bản thân theo đúng như vậy. Chỉ sau khi thay đổi nhận thức về bản thân, họ mới có thể thay đổi cuộc đời mình. Một khi tin rằng mình hoàn toàn có khả năng cao hơn những gì thể hiện qua điểm số trên bài kiểm tra, họ đã gặt hái nhiều thành quả hơn.

Thành công trong cuộc sống phụ thuộc rất nhiều vào cảm nhận của chính bạn về bản thân. Nếu một người tin rằng "Tôi có thể làm được việc ấy", họ sẽ tìm được cách để thực hiện. Còn nếu một người cho rằng mình không có khả năng thành công, họ sẽ không bao giờ thành công.

Nghệ sĩ piano có bốn ngón tay

Hee-ah Lee là người khuyết tật chi bẩm sinh. Mỗi bàn tay của cô chỉ có hai ngón, và đôi chân chỉ phát triển đến đùi. Thế nhưng cô lại là một trong những nghệ sĩ piano nổi tiếng nhất Hàn Quốc.

Bố mẹ của Hee-ah Lee quyết định cho con gái học đàn piano vào năm cô bé lên bảy. Họ không ngờ có ngày cô lại biểu diên trên sân khấu trước đông đảo khán giả hâm mộ. Họ chỉ đơn giản hy vọng rằng các bài tập piano sẽ giúp những ngón tay của cô đủ mạnh mẽ để cầm được bút chì. Làm thế nào mà Hee-ah Lee có thể từ một cô bé bảy tuổi tàn tật trở thành một nhạc công nổi tiếng?

Trong một buổi trả lời phỏng vấn của tạp chí "Bạn thật kỳ diệu" (số tháng 9 năm 2005), Hee-ah đã nói về thành công của cô: "Đó là ý Chúa". Khi Hee-ah còn bé, mỗi ngày bố mẹ đều cho cô xem những cuốn phim về Kinh thánh và dành thời gian suy ngẫm về các bài Phúc âm. Những câu chuyện ấy đã khiến cô tin rằng những người bất hạnh không nên phó mặc đời mình cho số phận. Cô đã được bao bọc trong niềm tin rằng tất cả đều có thể. Với sức mạnh của niềm tin và những nỗ lực không mệt mỏi bên cây đàn piano, cô đã biến ước mơ của mình thành sự thật. Bản "Fantasie Impromptu" (tạm dịch: "Khúc ngẫu hứng") của Chopin, một bản nhạc phức tạp mà ngay cả những nhạc công lành lặn cũng phải cố gắng rất nhiều mới có thể chơi tốt, giờ đây đã là bản nhạc đánh dấu tên tuổi của Hee-ah Lee. Hee- ah Lee đã thay đổi tương lai của mình chỉ bằng niềm tin rằng cô có khả năng đạt được nhiều thành quả hơn những gì mà một người khuyết tật có thể đạt được.

Cẩm nang để đạt được hạnh phúc

Vận mệnh là điều không có thật trên đời. Hãy làm chủ tương lai của mình. Hãy từ bỏ nhận thức tiêu cực về bản thân và hãy sống với thái độ tích cực.

Tôi có thể làm được điều đó

1. Tôi sẽ giải phóng bản thân khỏi sự giam hãm của "vận mệnh". Tôi sẽ nắm giữ quyên quyết đinh tương lai của chính mình.

2. Tôi sẽ giải phóng bản thân khỏi ý nghĩ: "Tôi không thể làm được điêu đó". Tôi sẽ không đé những nhân tố bên ngoài che khuất nhận thức đúng đắn vê bản thân.

3. Tôi sẽ nói: “Tôi có thé làm được điêu đó”. Tôi sẽ nhìn nhận bản thân mình theo cách tôi muốn.

Bi kịch của loài cá Piranha*

Piranha là loài cá nhỏ, ăn thịt, sống ở các con sông thuộc vùng Nam Mỹ. Trong một cuộc thí nghiệm, các nhà khoa học đã bắt vài con cá Piranha rồi thả chúng vào một bể nước. Khi đàn cá bơi sang một phía cùa chiếc bể để ăn, các nhà khoa học đặt vào giữa bể một tấn kính, tạo thành một bức tường trong suốt. Khi ăn xong, chúng quay đầu bơi trở tại bên kia thì bị bức tường ngăn lại. Những con cá Piranha liên tục đâm đầu vào chướng ngại vật, cố gắng vượt sang bên kia. Nhưng sau một hồi cố gắng, cuối cùng chúng bỏ cuộc và không cố đâm đầu vào bức tường nữa.

Một vài ngày sau, các nhà nghiên cứu lấy tấm kính ra, nhưng những con cá Piranha không còn bơi lội tự do như trước đây nữa. Chúng chỉ bơi ra đến giữa bể rồi quay ngược trở vào, như thể chúng muốn nói rằng: "Đến đây là hết đường rồi. Tôi không thể bơi xa hơn được!".

Con người cũng hành động tương tự như vậy. Giống như những con cá Piranha, chúng ta dễ dàng để cho các bức tường vô hình cản trở. Nếu đã cố gắng nhưng vẫn thất bại ở lĩnh vực nào đấy, chúng ta thường không muốn cố gắng thêm lần nữa. "Tôi ấy à? Việc đó vượt quá sức tôi. Tôi không đảm đương được đâu". Chúng ta đã quá quen thuộc với khu vực an toàn của bể nước và sợ hãi khi phải rời bỏ sự an nhàn ấy.

Đừng để mình bị đánh lừa bởi những rào cản tưởng tượng như loài cá Piranha. Có cả một chân trời mới ở bên kia bể nước đang chờ chúng ta khám phá. Hãy bơi lội tự do. Đừng để những ý nghĩ tiêu cực ngăn bạn đến được nơi mà bạn muốn đến.

(*) Piranha còn gọi là cá cọp hay cá hổ, là một loại cá nước ngọt rất hung dữ thuộc họ Characidae, xuất xứ từ khu vực Tây Nam Brazil - Piranhas nên có tên gọi là Piranha.

3

THÀNH CÔNG TRONG NÃO BỘ

BỘ NÃO VÀ CUỘC SỐNG

Giờ giải lao ngọt ngào

Sau khi tốt nghiệp đại học, tôi gia nhập quân đội và được nhận vào Trường đạo tạo Sĩ quan Hải quân. Cùng với các học viên khác, tôi tham gia một khóa huấn luyện đặc biệt kéo dài một trăm ngày. Đây là khóa huấn luyện nổi tiếng khắc nghiệt, trong đó các nhiệm vụ liên tục được đưa ra ngay khi bạn vừa hoàn thành nhiệm vụ trước đó. Cuối khóa, tôi xếp hạng mười trong số một trăm năm mươi học viên Trường Sĩ quan Hải quân đến từ những trường đại học danh giá nhất trên toàn quốc. Vì tôi có thể lực ốm yếu và chẳng đạt được điểm nào ở môn bắn súng, nên đây có thể xem là một thành tích đáng kể. Tôi phải bù đắp những điểm bị mất ở môn bắn súng bằng cách cố gắng ở phần lý thuyết và huấn luyện thể lực.

It lâu sau khi tham gia vào chương trình đào tạo của Trường Sĩ quan Hải quân, tôi được đặt biệt danh "Chadol" - trong tiếng Hàn Quốc, từ này có nghĩa là thạch anh, nhưng khi sử dụng một cách thông tục, nó còn có nghĩa là "gã đàn ông cứng cáp". Các bạn học đã đặt cho tôi biệt danh này dựa trên những gì họ chứng kiến về sức mạnh thể chất và khả năng chịu đựng của tôi. Thực ra, sự "cứng cáp" của tôi trong suốt khóa huấn luyện khắc nghiệt ấy không phải ở sức mạnh cơ bắp, mà từ sức mạnh ý chí. Bất cứ khi nào cả lớp gặp phải những bài tập khắc nghiệt, tôi lại dùng trí tưởng tượng để đưa mình thoát khỏi những khó khăn trước mắt. Tôi hoàn toàn không nhớ đến bất kỳ khó khăn nào. Thậm chí tôi còn có thể mang súng giúp một học viên khác nếu anh ta không đủ sức giữ súng.

Một đợt tập luyện kéo dài bảy ngày mà chúng tôi gọi là "tuần lê địa ngục" chính là phần khắc nghiệt nhất của đợt tập huấn. Suốt thời gian đó, chúng tôi luôn trong tình trạng ăn không đủ no, ngủ không đủ giấc nhưng vẫn phải tham gia thêm nhiều lớp học lý thuyết chuyên sâu. Thay vì được nghỉ ngơi sau những giờ học ấy, chúng tôi phải tập nhảy cóc. Khi bạn đói lả và thiếu ngủ thì kiểu huấn luyện này chẳng khác nào tra tấn. Chúng tôi thậm chí còn chẳng nhúc nhích nổi. Các viên chỉ huy dùng dùi cui đập vào chân chúng tôi để ép chúng tôi phải nhảy nếu không muốn bị đánh.

Tôi đã vượt qua tuần lê địa ngục ấy cũng bằng phương pháp mà tôi đã sử dụng nhiều lần trước đây: sức mạnh của ý nghĩ tích cực. Tôi tưởng tượng cơ thể mình nhẹ như lông hồng và tôi nhảy như điên! Và hẳn là tôi đã đạt yêu cầu vì một viên chỉ huy tiến về phía tôi và thúc dùi cui vào bụng tôi. Tôi hô to cấp bậc và tên của mình để trả lời viên chỉ huy.

- Học viên Cha, thưa chỉ huy!

- Lặp lại theo tôi.

- Lặp lại, thưa chỉ huy!

- Đạt kết quả huấn luyện.

- Đạt kết quả huấn luyện, thưa chỉ huy!

- Cho phép nghỉ.

- Cho phép nghỉ, thưa chỉ huy!

Trong số các học viên, tôi là người duy nhất được cho phép nghỉ. Tôi chưa bao giờ có một buổi giải lao nào ngọt ngào như thế! Tôi đã vượt qua tất cả các buổi tập luyện khác trong suốt khóa học với kết quả tốt, tất cả là nhờ vào sức mạnh tinh thần.

Cuộc cách mạng trong não bộ

Ở chương trước, tôi đã thảo luận về sự không tồn tại của "vận mệnh", khả năng vượt qua nghịch cảnh của con người và tác động của nhận thức tích cực về bản thân đối với thành công trong tương lai. Những điều kể trên là khả dĩ vì tất cả hành động của con người và hệ quả của chúng đều bắt đầu từ bộ não. Trong chương này, tôi hy vọng chứng minh được rằng một suy nghĩ đơn giản tác động nhiều thế nào đến thực tế. Và tôi cũng hy vọng chứng minh được rằng nếu một người muốn thay đổi hoàn cảnh

sống, trước tiên người đó phải thay đổi suy nghĩ của mình.

Shigeo Haruyama - tác giả quyển In-brain Revolution (tạm dịch: "Cuộc cách mạng trong não bộ"), đã nghiên cứu sâu về ảnh hưởng của bộ não. Nghiên cứu của ông đã chứng minh những suy nghĩ không chỉ đơn thuần là các ý tưởng trừu tượng ở trong đầu, mà chúng đã phát triển thành những thành tố đặc biệt ảnh hưởng đến hoạt động của cơ thể. Sau nhiều năm nghiên cứu, Haruyama bắt đầu ủng hộ tầm quan trọng của tư duy tích cực.

Haruyama đã phát hiện ra rằng khi bộ não truyền đi các cảm xúc giận dữ hay thất vọng, toàn bộ cơ thể rơi vào trạng thái căng thẳng và cảnh giác. Thứ hóa chất được tạo ra trong trạng thái này cực kỳ độc hại đối với cơ thể và đẩy nhanh quá trình lão hóa. Vì vậy, nếu một người thường xuyên giận dữ hoặc căng thẳng, anh ta rất dễ ngã bệnh, mau già và thậm chí giảm tuổi thọ.

Còn những ý nghĩ vui vẻ cũng dẫn đến các kết quả đặc biệt! Nếu bạn thường xuyên mỉm cười và suy nghĩ tích cực, não bộ sẽ sản sinh ra P-endorphins. P-endorphins là loại hoóc-môn có lợi giúp kích hoạt các tế bào não. Chúng giữ cho cơ thể trẻ trung, tiêu diệt các tế bào ung thư và mang đến cho bạn cảm giác hạnh phúc, khỏe khoắn.

Rõ ràng đây là bí quyết để có được cuộc sống vui vẻ, khỏe mạnh dài lâu. Hãy suy nghĩ tích cực! Thành công và hạnh phúc bắt đầu từ bộ não. Cuộc cách mạng trong não bộ, cuộc cách mạng trong tâm trí sẽ dẫn đến cuộc cách mạng trong cuộc đời bạn.

KHÁM PHÁ NHỮNG BÍ ẨN CỦA BỘ NÃO

Cấu trúc của bộ não

Để khai thông nguồn sức mạnh không giới hạn của bộ não con người, trước tiên chúng ta phải hiểu nó được cấu tạo như thế nào. Hãy xem đây là một tấm bản đồ hoặc một bản hướng dẫn về bộ phận quan trọng này. Bộ não là một kiệt tác sinh học. Nó là điểm khởi đầu cho tất cả các hành vi ý thức lẫn vô thức của con người. Nó còn là trung tâm của các quá trình sinh lý, tình cảm và cảm nhận giác quan. Nó là bộ chỉ huy của các ý tưởng ưu tú và sự sáng tạo. Nó là phần cốt lõi của tính cách con người.

Bộ não được chia làm ba lớp cơ bản: cuống não, hệ viền và vỏ não. Cuống não nối liền tủy sống với phần thấp nhất của bộ não. Hệ viền nằm phía trên cuống não. Vỏ não bao quanh toàn bộ hệ viền và là phần có kích thước lớn nhất trong ba phần trên.

Ở loài bò sát, cuống não là phần lớn nhất của bộ não. Vì cuống não điều khiển hệ mạch, hơi thở và sự tiêu hóa, nên bất cứ vấn đề nào xảy ra với nó đều là vấn đề sống còn. Trái lại, các loài động vật có vú lại có hệ viền phát triển cao hơn các loài bò sát. Nhờ vào hệ viền mà các loài động vật có vú có trải nghiệm cảm xúc, mong muốn và thôi thúc. Hệ viền cũng điều khiển cảm giác thèm ăn và nhu cầu tình dục - hai nhân tố quan trọng đối với sự tồn tại của một giống loài. Nhưng ở các loài động vật có vú bậc cao như động vật linh trưởng và con người, vỏ não lại là phần lớn nhất trong toàn bộ não.

Có lẽ chúng ta đều biết kích thước của bộ não không quyết định trí thông minh và khả năng tư duy phức tạp. Nếu kích thước có thể chi phối trí khôn thì có lẽ loài voi khôn ngoan hơn nhiều so với con người. Bộ não của voi nặng đến 6 kg, trong khi bộ não người chỉ nặng khoảng 1,3 kg! Những loài thú to lớn có lớp biểu bì dày, rộng và có nhiều cơ bắp hơn con người, nên chúng cần một bộ não lớn để xử lý các thông tin giác quan và điều khiển hoạt động. Không phải kích thước, mà chính tỷ lệ giữa các vùng trong não; đặc biệt là tỷ lệ của vỏ não quyết định mức độ phức tạp của tư duy.

Vỏ não tham gia vào hầu hết các chức năng phức tạp của bộ não, bao gồm nhận thức về bản thân, sự tiếp thu kiến thức, trí nhớ và ngôn ngữ. ơ những loài động vật tiến hóa cao, bề mặt của vỏ não có nhiều rãnh và nếp nhăn chứ không trơn phẳng, cấu trúc này giúp bộ não có diện tích bề mặt lớn hơn. Vỏ não gồm có bốn thùy: thùy trán (ở phía trước), thùy đỉnh (ở phía trên), thùy chẩm (ở phía sau) và thùy thái dương (ở hai bên). Chính các chức năng của vỏ não cho phép chúng ta nghiên cứu thế giới bên ngoài, học hỏi từ những sai lầm của mình và nhận biết nguyên nhân và kết quả. Nói cách khác, chính các chức năng của vỏ não khiến con người khác biệt với những loài động vật khác.

Cũng cần phải nhớ rằng vỏ não, hệ viền và cuống não không phải là những thực thể độc lập. Hoạt động của vỏ não phải kết hợp với hệ viền và cuống não để thực hiện các chức năng đúng đắn. Khả năng tư duy cao cấp hơn của con người so với các loài khác chỉ khả dĩ khi có sự phối hợp giữa ba thành tố của bộ não.

Não trái, não phải và thể chai

Bộ não con người được phân chia thành hai bán cầu gọi là não trái và não phải, chúng cách nhau bởi một rãnh dọc. Mặc dù hai bán

cầu não không khác nhau nhiều ở hình dạng và cấu trúc, nhưng mỗi bán cầu có những chức năng riêng. Bán cầu não phải điều khiển phần thân trái, trong khi bán cầu não trái điều khiển phần thân phải. Hai bán cầu não tương thích với nhau nhờ các bó dây thần kinh gọi là thể chai.

Ngành tâm lý học phổ thông thường mắc sai lầm trong việc cường điệu sự khác biệt giữa hai bán cầu não, từ đó tạo nên những nhận định khái quát về các chức năng như chức năng tư duy lô-gíc và sáng tạo. Toàn bộ não bộ (chứ không chỉ não trái hay não phải) kết nối với nhau thông qua thể chai để tham gia vào mỗi hoạt động của cơ thể. Tuy nhiên, các chuyên gia nghiên cứu não bộ đã cho thấy sự phân chia chức năng giữa các thành phần trong não, cụ thể là sự phân chia nhiệm vụ giữa hai bán cầu não, hoàn toàn không phải là một khuynh hướng mang tính chức năng. Hiểu một cách đơn giản, sự phân chia chức năng giữa các bộ phận trong não không mang tính chất đồng bộ, bất biến cho tất cả mọi người mà bên cạnh một số đặc tính cơ bản chung, hiện tượng này có thể khác nhau giữa người này với người khác.

Xúc giác của tay phải Xúc giác của tay trái

Theo tính chất này, bán cầu não trái điều khiển năng lực về ngôn ngữ, toán học, phân tích và lý trí. Bán cầu não phải điều khiển cảm nhận về không gian, khả năng trực giác, xúc giác, nhận thức về thời gian và cảm thụ âm nhạc, nghệ thuật. Mặc dù suy nghĩ xuất phát từ não trái thường lô-gíc và có trật tự hơn, nhưng những quyết định xuất phát từ bán cầu não trái lại đòi hỏi nhiều thời gian. Chính vì thế, những quyết định khẩn cấp thường xuất phát từ não phải, và chúng có tính chất trực giác và tức thời.

1,3% khác biệt

ADN - tên viết tắt của phân tử axit deoxyribonucleic - là một cấu trúc gồm các gen mang thông tin di truyền đã được mã hóa, quy định quá trình sinh trưởng và phát triển của tất cả các dạng sống. Nó chứa đựng mọi thông tin chỉ dẫn cần thiết về sự phát triển của tế bào, quyết định cách thức cấu thành của mỗi bộ phận trong từng cơ thể sống. Sự khác biệt trong ADN quyết định mức độ tiến hóa của tất cả các sinh vật, nó cũng quyết định năng lực trí tuệ của con người. Người ta cho rằng cấu trúc ADN của người và tinh tinh giống nhau đến 98,7%. Điều này có nghĩa là tất cả những khác biệt giữa hai loài, từ vẻ bề ngoài đến thói quen ăn uống, chỉ

chiếm vỏn vẹn 1,3%.

Liệu còn sự khác biệt nào quan trọng hơn sự khác biệt nhỏ bé này? Chỉ 1,3% có thể phân biệt giữa người và thú. Chỉ 1,3% có thể quyết định ai sẽ ở trong chuồng của các sở thú và ai sẽ đứng xem ở bên ngoài.

Đây là một phát hiện cực kỳ lý thú. Nếu chỉ một thay đổi nhỏ bé trong cấu trúc ADN có thể tạo nên vô vàn những khác biệt về mặt sinh học, vậy tại sao chúng ta không ứng dụng những thay đổi nhỏ vào cách tư duy của mình? Nếu chúng ta thay đổi nhận thức về bản thân và sử dụng 2% khác biệt mang tính chất quyết định của trái tim, trí tuệ và tâm hồn, thì chúng ta cũng sẽ trải nghiệm một thế giới đầy khác biệt. Chỉ 2% thay đổi ấy đã tạo nên sự khác biệt giữa thành công và thất bại, giữa loài người và loài khỉ.

BỘ NÃO CHÍNH LÀ CHIẾC CHÌA KHÓA

Bộ não và niềm vui

Sự thoải mái của cơ thể bắt đầu từ sự thoải mái của bộ não. Trong mỗi bộ não người có một vùng trần trung não, còn được gọi là VTA (Ventral Tegmental Area)*, hoặc là hệ thần kinh khoái lạc nếu nói một cách khôi hài. Tên gọi "hệ thần kinh khoái lạc" xuất phát từ đặc điểm của vùng VTA, đó là nó phát đi những khoái cảm và niềm vui sướng mãnh liệt khi được kích thích một cách tự nhiên hoặc bởi các dòng điện sử dụng trong nghiên cứu y khoa.

Lần đầu tiên nghe thuật ngữ "hệ thần kinh khoái lạc", hầu hết mọi người đều cho rằng vùng VTA chỉ xử lý các cảm giác liên quan đến thực phẩm hoặc kích thích tình dục. Nhưng thật thú vị là vùng VTA được cấu tạo từ các tế bào thần kinh thụ cảm được kết nối với nhiều khu vực của bộ não như não trước trán, cuống não và nhiều phần xung quanh. Nhờ vậy, hệ thần kinh khoái lạc chi phối tất cả các khoái cảm, từ những cảm giác ở "tầm thấp" như thỏa mãn tình dục và điều chỉnh thân nhiệt, cho đến những cảm giác ở "tầm cao" liên quan đến giáo dục và nghệ thuật.

(*) Vùng VTA (Ventral Tegmental Area) là một nhóm các tế bào thần kinh phản ứng với các yếu tố như thức ăn, tình dục và tác dụng của dược phẩm.

Khu vực mở rộng của VTA tương ứng với Tháp nhu cầu của Abraham H. Maslow. Công trình của Maslow trong lĩnh vực tâm lý học nhân văn phân các nhu cầu của con người theo năm cấp bậc: Nhu cầu sinh lý (1), Nhu cầu được an toàn/đảm bảo (2), Nhu cầu

được yêu thương/chấp nhận (3), Nhu cầu được quý trọng, kính mến (4) và Nhu cầu tự thể hiện bản thân (5). Theo Maslow, một người phải tiến lên ngọn tháp này từ bậc thấp nhất và chỉ có thể tiếp tục bước lên bậc kế tiếp khi anh ta đã thỏa mãn nhu cầu của bậc trước đó.

Do đó, chỉ sau khi một người được đáp ứng nhu cầu sinh lý về thức ăn, nước uống và không khí để thở thì anh ta mới có thể tiếp tục xây nhà dựng cửa. Chỉ khi một người đã đạt được đầy đủ nhu cầu thiết thực về thể chất thì anh ta mới có thể nỗ lực đáp ứng những nhu cầu tâm lý về tình cảm và cảm giác cộng đồng. Sau đó, anh ta sẽ tiếp tục vươn đến thành công và địa vị. Cuối cùng, nếu một người được nhiều người xung quanh ngưỡng mộ thì anh ta có thể nỗ lực vươn đến trạng thái hài lòng được gọi là sự tự thể hiện bản thân.

Nếu một người nấn ná quá lâu ở cấp bậc của những nhu cầu về thể chất, anh ta khó lòng đạt được những nhu cầu cao nhất của con người. Lúc này anh ta chẳng khác gì loài bò sát nhận chỉ thị từ cuống não, hay thậm chí chẳng khác gì loài động vật có vú chỉ có những cảm nhận cơ bản xuất phát từ hệ viền. Hãy sử dụng vỏ não của mình! Đó là điều khiến bạn khác biệt với các loài động vật khác và giúp bạn đạt được những nhu cầu cao hơn.

Maslow gọi sự thỏa mãn cao nhất, sự tự thể hiện bản thân, là "cảm giác đỉnh cao". Hãy nhớ rằng nếu chỉ có thành công và địa vị thì không thể đạt đến đỉnh điểm sự thỏa mãn của con người. Như tôi đã khẳng định ở chương thứ nhất, danh tiếng và của cải chỉ là những sản phẩm của thành công thực sự. Nếu chỉ đạt được danh tiếng và của cải, chúng ta càng mong muốn được thêm nữa. Khi tìm kiếm ý nghĩa cuộc sống loại bỏ mọi nhu cầu vật chất, là khi chúng ta tìm kiếm sự thức tỉnh tâm linh và sự thanh thản nội tâm. Đó là khi chúng ta tìm kiếm trải nghiệm đỉnh cao.

Tạo ra khuôn mâu thành công

Bạn có bao giờ nghe đến thuật ngữ "GIGO" chưa? Nó là từ viết tắt của cụm từ "Garbage in, garbage out"

- "Cho rác vào thì nhận lại rác ra", thường được dùng để nhắc nhở mọi người rằng nếu họ thu nhận rác rưởi vào đầu óc và cơ thể mình thì những sản phẩm từ lao động thể chất và trí óc của họ cũng chỉ là rác rưởi mà thôi. Nhưng nếu chúng ta ứng dụng cụm từ này theo cách khác thì sao? Cũng theo cách suy luận tương tự, "GIGO" còn có thể mang nghĩa là "Good in, good out"

- “Trao đi điều tốt đẹp thì nhận lại điều tốt đẹp”.

Con người có khả năng học hỏi các “khuôn mẫu thành công” hoặc “điệp khúc thành công”, nghĩa là thành công này sẽ kéo theo các thành công khác. Khi đạt được dù chỉ một thành công nhỏ, bộ não của chúng ta sẽ tận hưởng cảm giác ấy và tìm kiếm thêm nhiều thành công nữa. Nếu một học sinh tiểu học chỉ toàn đạt điểm kém, cậu bé sẽ bị ghim trong khuôn mẫu thất bại và không thể cảm nhận cảm giác tuyệt vời của thành công. Nhưng nếu cậu học sinh này có một cơ hội thành công trong học tập thì điểm số của cậu sẽ bắt đầu được cải thiện. Đó là lý do tại sao các giáo viên cần đưa ra những bài tập phù hợp với trình độ của từng học sinh để tạo động lực cho các em phấn đấu.

Hãy bắt đầu khuôn mẫu thành công của chính bạn. Hãy lặp lại! Hãy thực hành! Hãy đề ra một vài mục tiêu nhỏ và tận hưởng sự vui thích khi bạn hoàn thành chúng. Cảm giác gặt hái được thành công, dù nhỏ, cũng sẽ động viên bạn tiếp tục đeo đuổi thành công trong tất cả các lĩnh vực mà bạn đang nỗ lực.

Cẩm nang để đạt được hạnh phúc

Các cơ quan bên trái Các cơ quan bên phải

Bộ não chính là cuộc đời bạn. Bộ não cũng chính là bản thân bạn. Thành công và hạnh phúc của bạn hoàn toàn phụ thuộc vào bộ não và cách bạn sử dụng nó. Hãy tận hưởng cảm giác gặt hái được thành công bằng cách khởi đầu với những công việc vừa sức của mình, sau đó tiếp tục với những công việc thử thách hơn. Cứ như vậy, thành tựu này sẽ kéo theo thành tựu khác và thành công sẽ nối tiếp thành công.

Tôi có thể làm được điều đó

1. Tôi sẽ mỉm cười và suy nghĩ tích cực vì điều này giúp sản sinh ra endorphin, loại hoóc-môn giúp duy trì sức khỏe và sự vui vẻ.

2. Tôi sẽ sử dụng toàn bộ năng lực trí tuệ của mình và đạt đến cảm giác tự thể hiện bản thân.

3. Tôi sẽ “cấy ghép” khuôn mẫu thành công vào bộ não của mình, sau đó bắt đầu tìm cách đạt được những thành tựu dễ dàng nhất trước khi chuyển sang những thành tựu thử thách hơn.

Thay suy nghĩ, đổi vận mệnh

Zig Ziglar tà một thương nhân, kiêm diễn giả nổi tiếng. Một hôm ông đang đi xuống cầu thang ở một trạm xe điện ngầm của New York thì gặp một người lang thang bán viết chì dạo. Ziglar đưa cho người này 1 đô-la và cũng như những người khách tốt bụng khác, ông từ chối nhận cây viết chì. Nhưng một tát sau, Ziglar quay tại chỗ người lang thang và yêu cầu anh đưa cho ông cây viết chì mà ông đã trả tiền. Sau khi nhận cây viết chì, Ziglar nói với anh những tời động viên:

"Bây giờ anh tà một thương nhân đích thực giống như tôi vậy. Anh không còn tà kẻ ăn xin nữa đau."

Khi nghe những tời của Ziglar, lần đầu tiên người lang thang không xem mình tà một kẻ ăn xin nữa, mà tà một người bán hàng đang kiếm sống bằng việc bán viết chì với giá một đô-la mỗi cây. Kể từ ngày hôm đó, chỉ một thay đổi giản đơn trong nhận thức về bản thân của người lang thang đã giúp anh có được sức mạnh và nguồn động tực mới. Anh thường xuyên nhắc tại những tời của. Ziglar và nhận thấy khi nhận thức về bản thân thay đổi, hoàn cảnh của anh cũng thay đổi theo.

Sau này, khi đã trở thành một thương nhân thành công, người bán viết chì dạo tìm Ziglar để cảm ơn. Anh xúc động nói với ông: "Những tời của. ông đã thay đổi cuộc đời tôi. Khi tất cả những người khác cho tôi một đồng và chẳng buồn nhận viết chì, tôi đã nghĩ mình tà một kẻ ăn xin. Nhưng kể từ khi ông yêu cầu nhận cây viết chì, tôi mới thật sự xem mình tà một người bán hàng".

Giống như người bán viết chì dạo, đôi khi chúng ta bị mắc bẫy trong những thất bại của mình đến nỗi chúng ta mất đi khả năng gặt hái thành công. Chúng ta tự giới hạn khả năng của bản thân và an phận với những thành tựu nhỏ bé. Đừng bao giờ để khuôn mẫu thất bại ngăn cản bạn bắt đầu tìm kiếm khuôn mẫu thành công. Chỉ cần thay đổi suy nghĩ, bạn có thể thay đổi cuộc đời mình.

Phần 2
BẰNG TẤT CẢ SỨC MẠNH: SỰ PHÁT TRIỂN TRÍ TUỆ

Sức mạnh bao gồm sức mạnh thể chất và sức mạnh tinh thần.

Sức mạnh nào quan trọng hơn? Dĩ nhiên là sức mạnh tinh thần.

Phát triển trí tuệ nghĩa là tăng cường sức mạnh để đối mặt với một cuộc đời đầy thử thách.

4_ ĐẠI DƯƠNG TRONG NÃO TRÁI

5_ Sắc màu Hạnh phúc 1: TƯ DUY TÍCH CỰC

6_ Sắc màu Hạnh phúc 2: GIEO HẠT MẦM TRÍ TUỆ

4

ĐẠI DƯƠNG TRONG NÃO TRÁI SỨC MẠNH CỦA NHẬN THỨC

Thiên tư về trí tuệ

Gần đây, một người quen tỏ ý quan tâm đến sức khỏe của tôi nên đã giới thiệu tôi với một vị bác sĩ chuyên về Đông y. Vị bác sĩ bắt mạch, hỏi tôi vài câu, chẩn đoán tình trạng thể chất của tôi khá chính xác và cho tôi một số lời khuyên. Sau khi phân tích thể tạng của tôi bằng những phương pháp của y học cổ truyền Trung Hoa, ông phán tôi mang mệnh dương và có thiên tư về trí tuệ.

Lời tuyên bố táo bạo này không thể không khiến người nghe nghi vấn, nhưng bất luận lời phân tích của vị bác sĩ này có đúng hay không, thì tôi cũng là người phải sử dụng cái đầu để kiếm sống. Với cương vị là viện trưởng viện nghiên cứu, tôi đánh giá cao tất cả các dạng thông tin từ nhiều nguồn khác nhau và tôi luôn có tinh thần cầu thị để tìm ra những thông tin hữu ích cho sự phát triển của học viện. Tôi đọc báo và tạp chí và cả các bài quảng cáo. Tôi quan sát xu hướng trong văn hóa dân gian đương đại. Thậm chí dù tôi thuyết giảng nhiều và viết rất nhiều bài báo, tôi vẫn luôn ưu tiên chất lượng hơn số lượng khi đề cập đến thông tin. Chung quy thì tất cả các loại thông tin đều hữu dụng trong việc khơi thông tiềm năng của "Đại dương", nơi cư ngụ của những khả năng còn tiềm ẩn.

Nhận thức ảnh hưởng đến cơ thể

Não trái điều khiển lý trí hoặc suy nghĩ, và hai điều này sinh ra cảm xúc. Trong khi đó, cảm xúc lại do não phải điều khiển. Chính vì thế mà não trái và não phải luôn phối hợp cùng nhau. Hãy xét ví dụ sau:

Một vị khách khi đi du lịch đến Thác Niagara do quá khát nên đã uống nước từ trên thác đổ xuống, nhưng khi nhìn xung quanh, anh chú ý đến một bảng ghi: "Poisson". Anh nghĩ đó là bảng cảnh báo "Có độc" nên hết sức hoang mang vì nghĩ mình đã uống phải chất độc và cảm thấy đau bụng dữ dội.

Thấy vậy, những du khách đi cùng đã nhanh chóng đưa anh vào bệnh viện. Tuy nhiên, khi vị bác sĩ nghe kể lại những gì đã xảy ra, ông chỉ bật cười. Ong nói với bệnh nhân đang cảm thấy rất đau đớn: "Thưa ông, từ ông nhìn thấy trên tấm bảng ấy không phải là "Poison" ("có độc") trong tiếng Anh, mà là từ "Poisson" trong tiếng Pháp, nó có đến hai chữ "s". Tấm bảng đó có nghĩa là "Xin đừng câu cá."

Sau khi nghe lời giải thích của bác sĩ, người du khách nọ không còn cảm thấy đau bụng nữa và ra về hoàn toàn khỏe mạnh.

Câu chuyện này có ý nghĩa gì? Nó có nghĩa là người ta cảm thấy chính xác những gì mà họ nhận thức. Nhận thức của con người có sức mạnh vô cùng to lớn.

Điều khiển cảm xúc bàng cách chế ngự nhận thức

Xanthippe, vợ của Socrates*, là một phụ nữ nóng tính và hay cằn nhằn. Khi được hỏi vì sao lại cưới một người phụ nữ như thế, Socrates trả lời: "Đó là ví dụ về một nài ngựa muốn trở thành một kỵ sĩ chuyên nghiệp {...}. Tôi biết rõ rằng nếu tôi có thể khoan dung với tính nết của nàng thì tôi có thể sống hòa hợp với bất kỳ người nào". Socrates đã cố tình lựa chọn một người vợ như thế để ông có thể học được tính kiên nhẫn và lòng khoan dung trong những hoàn cảnh khó khăn nhất.

Khi người ta hỏi Socrates làm sao ông có thể tỏ ra khoan dung trước một người vợ suốt ngày cau có như vậy, ông trả lời: "Thậm chí tiếng ồn của một nhà máy nước vẫn có thể trở nên dê chịu một khi bạn đã quen với nó".

(*) Socrates được coi là nhà hiền triết, triết gia vĩ đại, một công dân mẫu mực của thành Athena, Hy Lạp cổ đại.

Một lần nọ, sau trận cãi vã gay gắt, Xanthippe đổ cả chậu đựng nước tiểu lên đầu Socrates. Thế mà triết gia chỉ bảo: "Cơn bão luôn theo sau tiếng sấm".

Socrates vẫn luôn là một tấm gương sáng về khả năng điều khiển nhận thức của mình. Hầu hết mọi người đều không thể nào dung

thứ cho tính cách lỗ mãng của Xanthippe bằng thái độ ôn hòa và hóm hỉnh như Socrates đã làm. Socrates đã kiên trì thực hành việc chế ngự cảm xúc cho đến khi ông có thể nhẹ nhàng bỏ qua thái độ quá quắt của vợ. Thái độ của ông thực sự là một minh chứng cho sức mạnh của nhận thức. Phía sau mỗi cảm xúc có một ý nghĩ, do đó, chúng ta có thể điều khiển cảm xúc của mình thông qua suy nghĩ lạc quan.

QUY LUẬT CỦA SUY NGHĨ

Hiệu ứng an thần

Emile Coué là một nhà tâm lý học kiêm dược sĩ người Pháp, người đã phát hiện ra sức mạnh của trí tưởng tượng trong việc tạo ra thay đổi thực sự.

Khi anh còn làm công việc bào chế thuốc, một người phụ nữ đã tìm đến anh nhưng không mang theo đơn thuốc của bác sĩ. Cô nài nỉ anh hãy tìm thuốc chữa trị cho cô vì cô bị bệnh rất nặng, khó qua khỏi, nhưng giờ này cô không thể đến phòng khám bác sĩ được vì đã quá khuya rồi. Coué do dự vì người phụ nữ này không có đơn thuốc của bác sĩ, nhưng rồi anh quyết định điều trị cho cô theo một đơn thuốc mới. Khi tình cờ gặp lại người phụ nữ vài ngày sau đó, cô rối rít cảm ơn anh. Cô bảo mấy viên thuốc của anh thật hiệu nghiệm và giờ đây cô đã hoàn toàn khỏi bệnh. Nhưng thực ra đơn thuốc của Coué chỉ là vài viên kẹo và bệnh nhân nọ hoàn toàn không biết điều đó.

Có thể lý giải điều này như thế nào? Bệnh nhân đã hết lòng tin tưởng vào dược sĩ cũng như những viên thuốc mà anh đã cấp cho cô. Chính niềm tin này đã giúp cô lành bệnh, bất kể viên thuốc ấy chứa chất gì đi nữa. Việc này đã minh chứng cho tác dụng của hiệu ứng an thần. Khi đặt niềm tin tích cực dành cho đơn thuốc điều trị của dược sĩ, tình trạng sức khỏe của bệnh nhân đã được cải thiện.

Trái lại, cũng có sự tồn tại của hiệu ứng bất an. Nếu một bệnh nhân có niềm tin tiêu cực về liệu pháp y khoa mình đang áp dụng thì sẽ hứng chịu những tác dụng tiêu cực. Để tránh tác động của hiệu ứng bất an, chúng ta nên chủ động suy nghĩ tích cực. Tinh thần lạc quan đã được chứng minh là sẽ mang đến sự thanh thản và niềm vui, thậm chí trong những tình huống tồi tệ nhất.

Hiệu ứng Pygmalion

Hiệu ứng Pygmalion cũng giống như hiệu ứng an thần mà nhờ đó, các kỳ vọng lớn lao mang đến những kết quả lớn lao.

Nhà tâm lý học Robert Rosenthal đã phát triển học thuyết của ông thông qua cuộc nghiên cứu được tiến hành với các học sinh tiểu học. Ong yêu cầu các giáo viên đưa ra kỳ vọng cao đối với một số học sinh và kỳ vọng thấp hơn đối với vài học sinh khác. Ong đưa ra giả thuyết rằng các học sinh được kỳ vọng đạt thành tích cao hơn sẽ thật sự đáp ứng được kỳ vọng đó. Ngược lại, những học sinh không được kỳ vọng có kết quả thấp hơn mức trung bình. Và vì thế, các giáo viên sẽ vô tình đối xử thiên vị đối với những học sinh "sáng láng" và cổ vũ thêm cho thành công của các em.

(*) Pygmalion: Vở kịch do George Bernard Shaw viết vào năm 1913. Trong vở kịch, giáo sư ngôn ngữ Henry Higgins quả quyết rằng ông có thể rèn luyện, chỉnh sửa cách ăn mặc và giọng nói để "biến" cô gái bán hoa quê mùa Eliza trở thành một quý bà sang trọng. Và ông đã thành công. Thế nhưng, theo như chính lời Eliza thì không phải những gì cô được học hay làm mà chính cách cô được đối xử như thế nào mới là điều mấu chốt quyết định tác phong của cô, và đây chính là nội dung của hiệu ứng Pygmalion.

Thực tế đã chứng minh giả thuyết của Rosenthal là đúng. Những học sinh được kỳ vọng cao hơn thể hiện tốt hơn ở các bài kiểm tra và có kết quả học tập tích cực hơn so với các học sinh không nhận được nhiều kỳ vọng. Rosenthal đã chứng minh rằng sự kỳ vọng từ người khác có thể ảnh hưởng rất lớn đến khả năng trong thực tế của mỗi người. Suy nghĩ của chúng ta không chỉ tác động lớn đến sự thay đổi bản thân chúng ta, mà còn ảnh hưởng đến sự thay đổi của người khác nữa. Một thay đổi tích cực trong suy nghĩ có thể mang lại thành công to lớn cho bản thân chúng ta và cho những người xung quanh.

MỞ CỬA TÂM TRÍ

Xóa bỏ định kiến

Một con tàu bị đắm khiến chín thành viên thủy thủ đoàn bị bỏ rơi trên một hoang đảo. Họ chẳng có thức ăn, nước uống và chỉ biết cầu mong trời ban cho một cơn mưa hoặc một con tàu đi ngang qua để được cứu thoát. Điều kiện sống quá đỗi khắc nghiệt nên cuối cùng chỉ còn một người sống sót. Người này bị cơn khát hành hạ đến nỗi phải đánh liều uống nước biển, nhưng anh vô cùng kinh ngạc khi chẳng hề cảm thấy vị mặn chát. Trái lại, nước biển ở đây còn ngọt đến nỗi cơn khát của anh nhanh chóng tan biến. Rồi

anh nằm dài trên bãi biển chờ chết, nhưng sau một giấc ngủ dài, anh tỉnh dậy và phát hiện mình vẫn còn sống.

Cuối cùng một con tàu đi ngang qua và anh được cứu. Khi người ta mang mẫu nước đi phân tích, sự thật đã hé lộ. Hóa ra ở vùng đó có mạch nước ngọt dồi dào ngầm chảy dưới lòng đất, đổ ra biển. Người đàn ông đã sống sót bởi vì nước biển thật ra là nước ngọt và có thể uống được. Tất cả các thủy thủ khác trong đoàn đều cho rằng nước biển không thể uống được, mặc dù không ai trong số họ thử kiểm chứng.

Định kiến chẳng giải quyết được gì cả. Giải pháp chỉ có thể được tìm thấy khi chúng ta xóa bỏ định kiến và thay đổi cách nhìn nhận vấn đề của mình.

Hãy đưa ra câu hỏi khác biệt

Đây là sự việc có thật xảy ra ở một công ty sản xuất đồ gia vị.

Doanh số bán hàng đang giảm sút mỗi ngày, thế nên công ty tổ chức một cuộc họp khẩn cấp để xác định vấn đề và đưa ra câu hỏi: "Làm thế nào để nâng doanh số?".

Các nhân viên đưa ra vài ý tưởng, nhưng doanh số bán hàng vẫn tiếp tục giảm sút. Cuối cùng, một nhân viên đưa ra đề xuất mới lạ: "Nếu chúng ta tăng gấp đôi kích cỡ của miệng các lọ gia vị thì sao?".

Y tưởng này được áp dụng và vô cùng thành công bởi doanh số bán hàng đã tăng lên gấp đôi. Thế thì điều gì đã khiến ý tưởng này khác biệt so với những ý tưởng còn lại? Nhân viên ấy đã đưa ra một câu hỏi khác biệt. Thay vì hỏi "Tôi sẽ nâng doanh số bằng cách nào?", cô ấy đã hỏi: "Làm thế nào tôi có thể khiến người ta mua gia vị thường xuyên hơn?".

Bằng cách đưa ra câu hỏi khác biệt, chúng ta đã thay đổi cách nhìn nhận vấn đề của mình. Sự điều chỉnh thường là chiếc chìa khóa mang đến thay đổi trong cuộc sống của chúng ta.

Sử dụng Đại dương trong não trái

Có rất nhiều điều về não trái mà chúng ta chưa khám phá hết. "Đại dương" này chứa đựng rất nhiều khám phá mới có thể thay đổi cuộc sống của chúng ta. Hãy sử dụng Đại dương trong bán cầu

não trái để vươn tới một cuộc sống thành công và cách tư duy tích cực.

Để làm được việc này, bạn cần tìm hiểu hai Sắc màu Hạnh phúc sau:

• Tư duy tích cực

• Gieo hạt mầm trí tuệ

Tôi sẽ thảo luận nhiều hơn về hai nội dung này trong chương 5 và chương 6.

Cẩm nang để đạt được hạnh phúc

Bán cầu não trái điều khiển lý trí, và lý trí ảnh hưởng đến cảm xúc, cơ thể và sau đó là hành động của bạn. Đại dương trong não trái có thể mang đến một kho báu vê sức mạnh trí tuệ, nhưng bạn chỉ có thể đạt được điều này nếu bạn thay đổi cách nhìn nhận vấn đề của mình.

Tái có thể làm được điều đó

1. Tôi sẽ luôn tìm kiếm khía cạnh tốt đẹp của mọi vấn đê.

2. Tôi sẽ cởi mở với những cách nhìn nhận mới và thông tin mới. Tôi sẽ nhìn thấy một thế giới rộng lớn hơn.

3. Tôi sẽ xóa bỏ đinh kiến để đạt được sự thấu suốt.

Chiếc thang máy chậm chạp

Các cư dân của một chung cư cao tầng ở Manhattan bắt đầu phàn nàn về hệ thống thang máy trì trệ và dọa rằng họ sẽ dọn đi nơi khác nếu tình trạng này cứ tiếp diễn. Viên quản tý tiến hành một cuộc nghiên cứu để tìm những giải pháp khả thi nhưng cuối cùng nhận thấy, bất cứ giải pháp về kỹ thuật nào cũng không hợp tý về mặt kinh tế bởi vì tòa nhà đã quá cũ kỹ. Ông gặp khó khăn trong việc tìm ra một giải pháp khả thi để làm vừa tòng những người thuê nhà.

Cuối cùng, chỉ sau một thay đổi đơn giản, những người thuê nhà không còn phàn nàn nữa. Điều gì đã thay đổi thái độ của họ? Viên quản tý đã đặt những tấm gương ở hành tang chờ thang máy của mỗi tầng. Tất cả những gì mà ông phải làm là đưa ra một câu hỏi

khác. Thay vì hỏi: "Tôi có thể làm cho hệ thống thang máy nhanh hơn bằng cách nào?", ông đã hỏi: "Tôi có thể làm cho thời gian chờ thang máy rút ngắn tại bằng cách nào?".

Viên quản tý đã thay đổi nhận thức sau khi ông nhận ra rằng, những người thuê nhà phàn nàn về thời gian chờ đợi chỉ vì họ chẳng có gì để làm trong khoảng thời gian ấy. Những chiếc gương đã mang đến cho họ một toại hình giải trí mới, giúp viên quản tý giải quyết được vấn đề mà chỉ tốn kém một khoản nhỏ.

Hãy thay đổi câu hỏi và bạn sẽ tìm ra câu trả tời.

5

SẮC MÀU HẠNH PHÚC : TƯ DUY TÍCH CỰC

VƯỢT QUA SUY NGHĨ TIÊU CỰC

Mỗi người có cách suy nghĩ khác nhau

Việc tiếp xúc với nhiều người khác nhau đã giúp tôi nhận thấy mỗi cá nhân đều có điểm độc đáo riêng. Mỗi người đều có nhận thức và lối tư duy riêng tùy vào thói quen của từng người. Một người hay bi quan duy trì thái độ ấy trong tất cả các tình huống, họ không thể nắm bắt khi các cơ hội đến. Trái lại, một người có tư duy tích cực sẽ tìm kiếm khía cạnh tốt đẹp trong tất cả các tình huống và tìm thấy cơ hội trong những hoàn cảnh tuyệt vọng nhất.

Ý niệm này khá đơn giản. Thói quen suy nghĩ của một người sẽ ảnh hưởng tới chất lượng cuộc sống của người đó. Vì vậy, nếu muốn thay đổi cuộc đời mình, trước tiên bạn phải thay đổi cách suy nghĩ. Và bạn sẽ thay đổi suy nghĩ của mình theo hướng nào và bằng cách nào?

Bạn muốn nhìn thấy gì?

Trong Thế chiến thứ hai, một người phụ nữ tên Thelma Thompson đã chuyển đến sống ở sa mạc Mojave*, nơi chồng cô tập trận. Mỗi ngày, chồng Thelma đi đến doanh trại và cô phải ở nhà một mình trên vùng đất xa lạ. Thelma phải chịu đựng rất nhiều khó khăn trong cuộc sống mới; nhiệt độ tăng cao đến gần 55oC, những cơn gió sa mạc khắc nghiệt làm cho thức ăn lúc nào cũng lẫn đầy cát. Tệ hơn cả, Thelma chẳng biết trò chuyện với ai bởi vì không người dân bản địa nào biết tiếng Anh. Cuối cùng, cô viết

thư cho bố mình để than thở về cuộc sống khổ cực, héo hắt ở đây: "Con không thể sống như thế này nữa. ơ tù còn sướng hơn".

Thư trả lời của bố cô chỉ có hai dòng vỏn vẹn: "Hai người nhìn ra ngoài qua chấn song nhà tù. Một người nhìn thấy con đường bùn lầy, người kia nhìn thấy những vì sao".

Lá thư của bố khiến Thelma sững sốt. Cô lập tức hiểu ra bố cô muốn nói gì qua đôi dòng ngắn ngủi ấy. Ngày hôm sau, Thelma đánh bạo ra khỏi nhà để gặp gỡ những người hàng xóm và khám phá thế giới xung quanh. Một thay đổi giản đơn trong cách nhìn nhận đã tạo động lực giúp Thelma thay đổi cuộc sống của cô. Cô kết giao thêm bạn bè mới, có những khám phá mới và dần ghi lại tất cả những trải nghiệm ấy trong quyển sách của mình - "Bright Ramparts" (tạm dịch: "Thành lũy tươi sáng").

(*) Sa mạc Mojave chiếm một phần lớn khu vực đông nam và lấn sang một phần nhỏ trung California, kéo dài sang nam Nevada, và tây bắc Arizona ở Mỹ.

Liệu bạn có nhìn ra ngoài và thấy con đường bùn lầy? Hay bạn sẽ nhìn lên những vì sao và thấy niềm hy vọng? Vấn đề ở đây chỉ là sự lựa chọn. Chúng ta phải có khả năng nhìn thấy giá trị và cơ hội trong tất cả mọi việc, mặc dù những việc ấy thường đòi hỏi sự nỗ lực và tập trung cao độ.

Nụ cười của Hines Ward

Để thành công như ngày nay, Hines Ward* đã vượt qua nhiều thử thách vô cùng cam go. Sinh trưởng trong một gia đình phức tạp, nhưng giờ đây Hines đã là một vận động viên sáng giá nhất của giải bóng Super Bowl XL. Ngay từ khi anh còn rất bé, cuộc hôn nhân của cha mẹ anh đã tan vỡ; cha anh là người Mỹ gốc Phi, mẹ anh là người Hàn Quốc nên Hines phải đấu tranh dữ dội để dung hòa cả hai sắc tộc ấy trong con người mình. Cậu bé Hines thường bị chọc ghẹo và tẩy chay vì là con lai. Thời thơ ấu, anh không hề nhận được sự chăm sóc của người cha, trong khi ông bà nội ở Louisiana lại muốn đoạt lấy anh từ tay người mẹ ở Atlanta. Khi lớn lên, anh mới bắt đầu nhận thấy những hy sinh mà mẹ đã dành cho anh. Bà cố gắng tự học tiếng Anh và làm việc quần quật với ba công việc cùng một lúc ở một đất nước xa lạ. Trong khoảng thời gian khó khăn ấy, Hines xem chú chuột Mickey là người bạn thân thiết vì chú luôn làm anh bật cười. Giờ đây, trên cánh tay Hines có hình xăm của chú chuột Mickey, nằm sát dưới tên của anh.

(*) Hines Ward (sinh ngày 8 tháng 3 năm 1976): Vận động viên bóng bầu dục nổi tiếng người Mỹ.

Hines đã tập thói quen luôn giữ nụ cười trên môi, bất luận có việc gì xảy ra. Anh đã nổi tiếng với nụ cười ấy trên mặt - anh gần như luôn mỉm cười, thậm chí cả khi anh mắc sai lầm. Chúng ta có thể học được một bài học lớn từ người đàn ông này. Một thái độ lạc quan không mệt mỏi có thể mang đến thành công vĩ đại trong cuộc sống.

Tìm thấy tia hy vọng

Chuyện kể rằng trước cuộc Cách mạng Văn hóa* xảy ra ở Trung Quốc, một họa sĩ nọ có tài vẽ ngựa rất đẹp. Khi cuộc cách mạng nổ ra, ông bị cấm hành nghề và bị ép buộc phải làm công việc vệ sinh chuồng ngựa ở nhiều nơi. Thoạt đầu, ông rất oán giận tình cảnh của mình, nhưng dần dần, ông càng yêu mến và gắn bó hơn với những con ngựa mà ông chăm sóc. Cuối cùng, khi cuộc Cách mạng kết thúc, người nghệ sĩ nhận ra trong mười năm đó, ông đã gắn bó cùng những chú ngựa đến bảy năm.

Khi cầm lại cây cọ sau một thời gian dài vắng bóng, những bức tranh của ông trở nên sinh động hơn bất cứ lúc nào. Mặc dù người nghệ sĩ không cầm cọ trong nhiều năm nhưng thời gian gắn bó với những chú ngựa đã giúp ông hiểu chúng một cách sâu sắc, tường tận. Những năm tháng lao động mà ông từng cho là kinh khủng thực ra đã giúp ông rất nhiều cho việc vẽ tranh - tình yêu của đời ông.

VƯỢT QUA SUY NGHĨ TIÊU CỰC

Những thời khắc hãi hùng

Trong Chiến tranh Thế giới thứ hai, ba trăm ngàn lính Mỹ đã thiệt mạng. Nhưng hơn một triệu thường dân, những người có người thân trong gia đình đi lính, đã qua đời vì bệnh tim do sợ hãi và lo lắng. Con số những người qua đời vì lo lắng và bất an cao hơn nhiều so với những người thiệt mạng vì bom đạn.

(*) Cách mạng văn hóa: Là một giai đoạn hỗn loạn xã hội và tình trạng vô chính phủ ở Cộng hòa Nhân dân Trung Hoa diễn ra trong 10 năm từ năm 1966-1976, gây tác động rộng lớn và sâu sắc lên mọi mặt của cuộc sống chính trị, văn hóa, xã hội ở Cộng hòa Nhân dân Trung Hoa.

Theo một cuộc khảo sát, trong số những vấn đề khiến người ta lo

lắng và bất an, 40% vấn đề thuộc về quá khứ, 50% thuộc về tương lai và chỉ có 10% thuộc về hiện tại. Điều này có nghĩa là hơn một nửa dân số trên thế giới lo lắng về những vấn đề trong tương lai mặc dù chúng còn chưa xảy ra. Có rất nhiều người đã tử vong do bệnh tim vì thần kinh căng thẳng khiến họ mất ngủ vào ban đêm.

Tổng thống Mỹ Abraham Lincoln đã vượt qua mọi nỗi lo lắng bằng niềm tin và những lời cầu nguyện. Quyển kinh thánh mà ông thường đọc hiện được bảo quản ở thủ đô Washington, trang nào cũng in đầy dấu tay ông. Có một dòng cho thấy ngón tay ông đã dừng lại ở đó lâu hơn bất cứ dòng nào khác.

“Tôi đã nguyện cầu Thiên Chúa, Ngài đáp lại tôi, giải cứu tôi khỏi những điều sợ hãi. (Thi thiên 34: 5).

Lincoln đã sống với đức tin rằng Chúa trời sẽ đáp lại những lời cầu nguyện của ông và ông sẽ được cứu thoát khỏi nỗi sợ hãi. Những cơn nguy biến mà Lincoln đã phải đương đầu, đơn cử như việc lãnh đạo đất nước qua cuộc nội chiến, to lớn hơn nhiều so với rắc rối của một người bình thường. Câu chuyện về Lincoln cho thấy rằng chỉ cần có đức tin, mọi việc cuối cùng rồi sẽ ổn thỏa.

Loại bỏ hình tượng con châu chấu

Câu chuyện về cuộc hành trình của những người Do Thái từ Ai Cập đến Miền Đất Hứa của Chúa có thể khơi nguồn cảm hứng cho cả những người ngoại đạo. Khi mọi người gần đến được đất Canaan, Thiên Chúa truyền lệnh cho Moses phái một đoàn thám hiểm đến vùng đất mới. Bốn mươi ngày sau, 12 người họ đã trở về và kể lại những câu chuyện mâu thuẫn nhau.

Mười người báo cáo rằng: “Dân đó lớn và cao hơn chúng ta. Thành trì đồ sộ, tường lũy ngất trời. Tất cả những người mà chúng tôi gặp là những người khổng lồ, những người khổng lồ thực sự (tộc người Anakim thuộc giống người khổng lồ); chúng tôi cảm thấy mình chẳng khác nào những con châu chấu và chắc hẳn họ cũng thấy chúng tôi giống như vậy”. (Kinh Cựu ước, Đệ nhị luật, đoạn 13: dòng 32, 33).

Hai người còn lại kể một câu chuyện khác: “Nếu Thiên Chúa hài lòng với chúng ta, Người sẽ mang chúng ta đến vùng đất ấy và ban nó cho chúng ta. Đó quả là vùng đất màu mỡ, đầy sữa và mật ong. Nhưng đừng chống lại Thiên Chúa! Các anh em không phải sợ những người sống ở vùng đất ấy; họ chỉ là thức ăn của chúng ta mà thôi! Họ đã mất khả năng phòng thủ, còn Thiên Chúa ở cùng

chúng ta. Chính vì vậy, đừng sợ họ". (Kinh Cựu ước, đoạn 14: dòng 8, 9).

Sự tương phản giữa hai câu chuyện quá rõ ràng. Những người tự xem mình là những con châu chấu trước mặt kẻ khổng lồ thì sợ hãi kẻ thù của mình và thiếu niềm tin ở Chúa. Ngược lại, những người đặt chân đến vùng đất mới với sự thiện chí và sự tự tin luôn có niềm tin mạnh mẽ rằng Thiên Chúa đang dẫn đường cho họ. Chính nhận thức tích cực về bản thân đã khiến cho hai người đàn ông còn lại khác biệt so với mười người kia. Còn bạn, bạn sẽ nhận thức về bản thân theo kiểu nào?

Sức mạnh của nhận thức tích cực về bản thân có thể thay đổi cuộc đời bạn. "Hãy chăm sóc và bảo vệ trái tim bạn, bởi vì đó chính là nguồn sống." (Châm ngôn, 4: 23).

THỬ THÁCH BẢN THÂN

Hai bản fax

Hai nhân viên bán giày đến thăm một tỉnh nông thôn ở châu Phi để chuẩn bị cho chiến dịch marketing mở rộng thị trường. Khi vừa đến nơi, họ choáng váng khi thấy người dân ở đây toàn đi chân đất. Sau một hồi quan sát, mỗi nhân viên bán hàng gửi một bản fax về trụ sở công ty. Một người báo cáo như sau: "Không thể xuất khẩu giày sang đây. Tất cả mọi người đều đi chân đất. Tiềm năng: 0%". Còn người kia ghi: "Đây là một mỏ vàng. Tất cả mọi người còn đi chân đất. Tiềm năng: 100%".

Người thứ nhất đánh giá tình hình một cách tiêu cực và không nhìn thấy tiềm năng, trong khi người kia lại hết sức lạc quan và nhìn thấy tiềm năng to lớn. Cả hai người họ không có ai sai cả. Cả hai người đều diên giải tình huống dựa trên quan điểm riêng. Còn bạn, bạn muốn nhìn nhận vấn đề theo cách nào?

Tôi có thể làm được điều đó

"Anh ta có thể làm được. Cô ta có thể làm được. Vậy tại sao tôi lại không làm được?". Đây là phương châm nổi tiếng của Tiến sĩ Tae-yun Kim, bậc thầy về võ nghệ, thương nhân, nhân vật truyền hình, tác giả và nhà từ thiện.

Vốn là cô bé xuất thân từ một tỉnh nhỏ ở Miền nam Hàn Quốc, Tae-yun không được tự do khám phá những sở thích của mình. Người duy nhất ủng hộ cô theo đuổi đam mê dành cho võ thuật là bác cô, đồng thời cũng là thầy dạy võ của Tae-yun. Năm 23 tuổi,

Tae-yun cùng gia đình di cư đến Mỹ.

Ước mơ của Tae-yun là được điều hành phòng tập Taekwondo của chính mình. Để làm được điều đó, cô đã phải mất nhiều năm làm việc chăm chỉ và kiên trì, nhưng giờ cô đã trở thành người đứng đầu một trung tâm rèn luyện võ nghệ. Cô còn điều hành tập đoàn TYK, một liên minh các doanh nghiệp kinh doanh từ máy vi tính và các giải pháp về mạng Internet đến giải pháp sức khỏe, sắc đẹp và cả thương mại nữa. Chỉ riêng công ty Lighthouse Worldwide Solutions* đã mang về gần 1,5 triệu đô-la mỗi năm. Trên hết, cô còn dành thời gian để tham gia các hoạt động từ thiện. Tae-yun từng phát biểu: “Bạn đừng bao giờ quên rằng thái độ của một người đóng vai trò hết sức quan trọng trong việc quyết định cuộc đời họ. Nếu cứ tự giày vò bản thân và lo lắng rằng việc gì đấy sẽ không ổn thỏa, bạn sẽ nhanh chóng thất bại. Trạng thái tinh thần bi quan, tiêu cực là kẻ thù lớn nhất đối với sự phát triển của bạn. Tại sao lại nghĩ bạn không thể làm được điều mà người khác có thể làm? Mọi thứ bắt đầu từ lòng tin. Hãy giữ niềm hy vọng trong tim, tin tưởng bạn có thể đạt được mục tiêu và đây sẽ là khởi đầu cho thành công của bạn. Anh ta có thể làm được. Cô ta có thể làm được. Tại sao tôi lại không?”

Cô ta có thể làm được. Tại sao tôi lại không?"

(*) Lighthouse Worldwide Solutions: Một công ty con thuộc tập đoàn TYK, chuyên cung cấp các hệ thống quản lý ô nhiễm và giải pháp không vận, thành lập vào năm 1982.

Cẩm nang để đạt được hạnh phúc

Hạnh phúc và thành công tùy thuộc vào cách suy nghĩ của bạn. Bạn sẽ điều khiển được cuộc đời mình nếu thay thế những suy nghĩ thụ động, tiêu cực báng những suy nghĩ chủ động và tích cực. Hãy thử thách bản thân báng cách tự tin nói ráng: “Tôi có thể làm được điều đó”.

Tôi có thể làm được điều đó

1. Tôi sẽ tạo nên sự thay đổi báng cách suy nghĩ tích cực và chủ động.

2. Tôi sẽ không sợ hãi tương lai. Sự lo lắng và bất an ngăn cản tư

duy tiến bộ.

3. Tôi sẽ luôn thử thách bản thân mình. Tôi có khả năng làm được bất cứ điều gì.

Anh vẫn là anh

Người đóng vai nhân vật Siêu nhân ở ngoài đời cũng tà một người hùng thật sự. Câu chuyện này kể về tinh thần quật cường của diễn viên Christopher Reeve. Reeve từng là một nài ngựa có hạng. Năm 1985, vào cái ngày định mệnh làm thay đổi mãi mãi cuộc đời anh, anh đang cưỡi ngựa trong một cuộc thi đua ngựa trên toàn quốc ở Virginia và bị ngã. Tai nạn khiến cột sống bị tổn thương và anh bị tiệt từ cổ trở xuống. Khi nhập viện, vì quá đau đớn nên anh đề nghị vợ hãy yêu cầu các bác sĩ cho anh được chết. Vợ anh, Dana, trả tời rằng cô tôn trọng bất cứ quyết định nào của anh, nhưng cô sẽ tuôn ở bên anh bởi vì cô yêu anh. Cô nói với anh: "Anh vẫn tà anh".

Chính những tời nói của vợ đã khích tệ Reeve tiếp tục sống. Anh không ngừng phục hồi thể tực và trở thành một nhà hoạt động xã hội hăng hái xác tiến các chương trình hỗ trợ cho người tàn tật. Anh trở thành một biểu tượng quốc tế về tòng dũng cảm và hy vọng. Reeve đã chứng minh rằng con người có khả năng vượt qua những chấn thương khủng khiếp và tuôn có thể hy vọng ở một tương tai tươi sáng.

Chrĩstoph&r Reeve có thể trở thành một người hùng vĩ đại như thế bởi vì anh tin tưởng vào quyền sống của mình. Chính thái độ tích cực và tòng quyết tâm đã giúp anh vượt qua những trở ngại to tớn và từ đó mang niềm hy vọng đến cho mọi người.

6

SẮC MÀU HẠNH PHÚC : GIEO HẠT MẦM TRÍ TUỆ

TÌM MÙA XUÂN CỦA TRI THỨC

Vươn tới trí tuệ thông thái

Nói thật lòng, tôi tin chúng ta cần phải trở thành những kẻ săn lùng tri thức. Bất kể đang ở giai đoạn nào của cuộc đời, chúng ta cũng nên nỗ lực tìm kiếm tri thức và tận dụng chúng ở mức tối đa có thể. “Phúc thay kẻ nghiền ngẫm khôn ngoan, và biết dùng trí khôn mà suy luận. Phúc thay kẻ để tâm suy nghĩ về đường lối của khôn ngoan, và hiểu được các bí nhiệm của đức ấy”. (Sách Huấn ca, trang 14: dòng 20 đến 22)

Chúng ta hãy cùng tìm kiếm nguồn tri thức dẫn lối cho ta trên suốt chặng đường đời.

Điều thực sự quan trọng

Chúng ta sống trong một thế giới bị quá tải thông tin. Thông thường, ta buộc phải sàng lọc trong hàng loạt thông tin rối rắm để tìm ra điều ta thật sự cần. Chúng ta phải tự hỏi rằng điều gì mới thật sự quan trọng với ta.

Sau đây là một ví dụ về vấn đề này. Một học giả đi qua sông và hỏi người lái thuyền: “Này anh, anh đã từng học môn ngữ âm học hay môn ngữ pháp chưa?”.

Người lái thuyền trả lời: “Chưa. Tôi học những thứ ấy làm gì kia chứ?”.

Vị học giả cười khẩy: “Thật đáng xấu hổ. Anh đã bỏ phí nửa đời

mình! Hiểu biết các quy luật ấy rất hữu dụng".

Người lái thuyền đáp: "O, ngài học giả đáng kính, thế ngài đã từng học bơi chưa?".

Vị học giả trả lời: "Tôi không có thời gian và cũng chẳng cần học bơi làm gì. Tôi chỉ cần trả một ít tiền để đi qua sông bất cứ khi nào tôi cần".

Người lái thuyền bảo: "O, thưa ngài học giả đáng kính, nếu không biết bơi thì ngài đã phí hoài cả một đời rồi đấy! Chiếc thuyền này sẽ chìm rất nhanh và tôi chỉ đủ sức tự bơi vào bờ thôi".

Phần 3

BẰNG TẤT CẢ TRÁI TIM: SỰ PHÁT TRIỂN TÌNH CẢM

Trái tim chính là nơi cư ngụ của cảm xúc.

Có một thế giới mộng tưởng trong trái tim của chúng ta.

Sự phát triển về mặt tình cảm là chìa khóa dẫn đến một cuộc sống đầy sáng tạo.

7_ ĐẠI DƯƠNG TRONG NÃO PHẢI

8_ Sắc màu Hạnh phúc 3: NUÔI DƯỠNG ƯỚC MƠ

9_ Sắc màu Hạnh phúc 4: TIN VÀO THÀNH CÔNG

7

ĐẠI DƯƠNG TRONG NÃO PHẢI TIỀM NĂNG CỦA NÀO PHẢI

Phương pháp đọc sách của tôi

Tôi luôn thích rảo quanh các nhà sách để tìm thông tin mới. Tôi nhận thấy việc nhìn quanh cũng là một cách học tập. Khi mở một quyển sách lần đầu, tôi thường đọc lướt qua lời nói đầu và phần mục lục trước để nắm nội dung chính của quyển sách. Phần lời bạt (nếu có) cũng có thể cung cấp rất nhiều thông tin. Những phần này luôn chứa đựng các thông tin quan trọng và giúp tôi nắm bắt nội dung chính của quyển sách.

Tôi cũng khá bận rộn nên không thể đọc hết cả quyển sách với quỹ thời gian eo hẹp của mình. Vì thế tôi đã phát triển phương pháp đọc lướt qua các đoạn văn trong một quyển sách thay vì tập trung vào từng từ một. Thông thường, tôi sẽ chú ý các từ khóa khi liếc qua đoạn văn lần đầu tiên. Tôi sẽ tìm đọc những câu văn quan trọng trước khi chuyển sang câu khác để đánh giá tốt hơn nội dung của đoạn văn. Bằng cách kết nối những từ khóa và các câu văn quan trọng, tôi có thể nắm khá rõ ý tưởng chính của quyển sách. Đương nhiên, kiểu đọc này cũng có mặt hạn chế của nó, nhưng nó giúp tiết kiệm thời gian và thường mang lại hiệu quả đáng kinh ngạc.

Xét về thần kinh học, phương pháp đọc này chủ yếu sử dụng bộ não phải, tận dụng khả năng liên kết của nó một cách hiệu quả.

Sức mạnh của não phải đối với tâm trạng

Khi bạn nghĩ về kem, dâu tây, hoặc sô-cô-la, có phải là bạn bắt đầu chảy nước bọt không? Chỉ cần nghĩ về chúng thôi cũng khiến bạn

thấy thật dê chịu, phải thế không? Việc này xảy ra là do bán cầu não phải điều khiển những cảm xúc ấy.

Dopamine, hay còn gọi là "hoóc-môn thỏa mãn", là loại hoóc-môn được tiết ra khi bán cầu não phải tiếp nhận suy nghĩ về một điều gì đấy dê chịu. Nó là chất dẫn truyền thần kinh tiêu biểu giúp con người chứng tỏ khả năng tư duy ở cấp độ cao hơn và sáng tạo hơn so với những loài động vật khác.

Giả thuyết về sự tương thích tâm trạng cho biết bộ não con người được thiết kế để liên kết các tâm trạng phù hợp với những ký ức nhất định nào đấy. Ký ức về những trải nghiệm dê chịu được kết nối với tâm trạng phấn khởi và lúc này bộ não không khơi dậy tâm trạng hoặc cảm xúc xấu. Các ký ức cũng được hồi tưởng lại trong mối tương quan với tâm trạng hiện tại. Bán cầu não phải tiến hành tái hiện những tâm trạng nhất định đồng thời điều khiển bản năng, khả năng sáng tạo và tư duy bậc cao.

Các thiên tài tư duy bàng não phải

Nhiều nhân vật vĩ đại trong lịch sứ là những người sứ dụng bán cầu não phải.

Leonardo da Vinci chính là tấm gương về một thiên tài xuất chúng. Hơn năm trăm năm trước, ông đã tiên liệu được việc phát minh ra tàu hơi nước, máy bay trực thăng, bộ đồ lặn, thang máy, xe ô tô, máy xúc, dù và kính viên vọng. Điều gì khiến bộ não của da Vinci đặc biệt đến thế? Đó là vì ông biết được sức mạnh của trí tưởng tượng của mình. Ong thích nghĩ ra những ý tưởng mới và có đủ tài năng để biến chúng thành hiện thực.

Một nhà trí thức nổi tiếng khác là Thomas Edison, thời còn học tiểu học đã bị đánh giá là ngu ngốc và là một học sinh khó dạy. Bất chấp những trở ngại trên con đường học vấn của mình, ông vẫn tiến về phía trước và gặt hái thành công. Điều làm người ta nhớ đến ông nhiều nhất là phát minh bóng đèn và máy hát đĩa, nhưng trên thực tế ông đang giữ kỷ lục thế giới với tổng cộng 1.093 phát minh.

Điểm tương đồng giữa da Vinci, Edison và hầu hết những nhà phát minh vĩ đại khác chính là họ không chỉ sử dụng tư duy lô-gíc. Lý trí chỉ là một phương tiện để truyền tải những ý tưởng của họ đến phần còn lại của thế giới. Tài năng của họ chủ yếu dựa vào sức mạnh của trí tưởng tượng và khả năng sáng tạo, những thứ

nằm trong đại dương của não phải.

NÃO PHẢI VẬN HÀNH MỘT CÁCH TỰ ĐỘNG

Bạn chính là những gì bạn nhìn thấy và lắng nghe

Chẳng phóng đại tí nào khi nói rằng chúng ta bị chi phối bởi những gì chúng ta nhìn thấy và nghe được. Theo số liệu thống kê về tâm lý giáo dục, 67% kiến thức của con người tiếp thu được thông qua thị giác, 7% từ thính giác, 6% từ vị giác, khứu giác và xúc giác. Trí nhớ của con người bao gồm 10% âm thanh và 50% hình ảnh.

Yulgok là một học giả uyên bác có một không hai ở Hàn Quốc trong triều đại Joseon. Tài năng của ông phần lớn xuất phát từ mối quan hệ gần gũi giữa ông với mẹ mình - Sin Saimdang, vốn là một nghệ sĩ và một nhà thư pháp lừng danh. Yulgok từ bé đã được chiêm ngưỡng những tác phẩm nghệ thuật của mẹ và được bà dạy dỗ. Sin Saimdang chính là hình tượng mẫu mực cho các bà mẹ Hàn Quốc bởi vì bà luôn chú ý dạy dỗ các con mình biết lê nghĩa, kính trên nhường dưới và luôn là tấm gương sáng cho con.

Từ nhỏ, Sin Saimdang đã mài mực cho ông mình và luôn cầm cây cọ trong tay. Những hình ảnh và âm thanh mà bà cảm nhận được khi còn thơ bé ảnh hưởng rất lớn đến bà, nhờ đó bà đã phát triển tài năng vẽ tranh và viết thư pháp từ rất sớm. Cọ và mực là những vật dụng thường trực của Sin Saimdang, chính vì vậy mà những người con của bà cũng bắt đầu làm quen với môn nghệ thuật này từ rất sớm.

Yulgok và các anh chị em của ông đều là những người có tài năng đặc biệt, điều này bộc lộ ngay từ lần đầu tiên họ tiếp xúc với nghệ thuật và các hoạt động đòi hỏi sự sáng tạo khác. Một vài người trong số họ đã nối nghiệp mẹ, trở thành các nhà thư pháp và họa sĩ nổi tiếng. Yulgok trở thành một nhà văn, triết gia và học giả tài năng. Tất cả những thành tựu ấy đều không phải ngẫu nhiên mà có. Môi trường dưỡng dục từ lúc thơ bé đã ảnh hưởng lớn đến khả năng đeo đuổi các nỗ lực sáng tạo của họ.

Hình ảnh và âm thanh mà chúng ta nhận được trong cuộc sống thường len lỏi sâu vào trong tiềm thức của ta. Những gì chúng ta nhìn thấy và nghe được có thể tác động đến chúng ta nhiều hơn ta tưởng. Vì vậy ta cần nhận ra sức mạnh tiềm tàng của những cảm giác này và tất cả các hoạt động của bán cầu não phải.

Vai trò của tiềm thức trong việc định đoạt thành công hay thất bại

Jane Elliott - giáo viên đồng thời là nhà hoạt động chống phân biệt chủng tộc người Mỹ - đã trở nên nổi tiếng vì cuộc thử nghiệm mà cô tiến hành với các học trò của mình vào năm 1968. Cuộc thí nghiệm được bắt đầu sau ngày Martin Luther King, Jr. bị ám sát nhằm giúp các học sinh da trắng hiểu được sự phức tạp của định kiến.

Cô nói với tất cả những học sinh của mình rằng trẻ em mắt xanh giỏi giang hơn trẻ em mắt nâu bởi vì sự ảnh hưởng của sắc tố đối với trí thông minh. Cô ưu tiên những học sinh mắt xanh hơn và phân biệt đối xử với học sinh mắt nâu. Trong vòng một ngày, các học sinh mắt xanh đã thay đổi thái độ và thể hiện tốt hơn trong lớp, thậm chí còn tốt hơn cả những gì người ta kỳ vọng ở độ tuổi của chúng.

Khi cô thay đổi nguyên lý, tuyên bố rằng thật ra trẻ em mắt nâu vốn tài giỏi hơn, thì kết quả bị đảo nghịch. Các học sinh mắt nâu trở nên kiêu căng và thể hiện tốt hơn trong lớp.

Cuộc thí nghiệm mang tính cách mạng này không chỉ cho thấy sự phức tạp của định kiến và phân biệt đối xử, mà còn cho thấy sức mạnh của tiềm thức và ý thức về bản thân. Những trẻ em được cho là giỏi giang hơn đã thực sự thể hiện khả năng vượt trội hơn so với dự đoán trước đó, dù chúng chỉ thể hiện một cách vô thức.

Những ý tưởng mà chúng ta tiếp thu một cách vô thức có thể tác động to lớn đến cuộc sống của chúng ta. Có nhiều ý tưởng vô thức khiến tiềm năng thật sự của chúng ta bị giới hạn. Vì vậy, chúng ta phải thoát khỏi những định kiến kìm hãm khả năng của ta, dù chỉ là vô thức.

MỌI VIỆC DIỄN RA ĐÚNG NHƯ BẠN HÌNH DUNG VỀ CHÚNG

Rèn luyện về hình tượng

Các vận động viên thể thao phải nỗ lực rất nhiều để rèn luyện cho mình một thể chất hoàn hảo cũng như một tinh thần thi đấu kiên cường, Cần phải tốn nhiều năm thì các vận động viên mới có thể tạo dựng cho mình khả năng nhìn thấy trước thành công.

Trường Đại học Illinois đã tiến hành một cuộc thí nghiệm thú vị với các vận động viên trong đội bóng rổ của họ. Thành viên đội bóng được chia làm ba nhóm: A, B và C. Trong một tháng, các vận động viên ở nhóm A thực hành việc ném bóng trên sân trong khi vận động viên nhóm B chẳng cần luyện tập gì cả. Nhóm C thì dành ba mươi phút mỗi ngày để mường tượng về việc ném bóng,

ghi bàn và cải thiện các kỹ năng của họ.

Một tháng trôi qua và cả đội được kiểm tra để xem họ đã tiến bộ ra sao. Đúng như dự đoán, nhóm B chẳng tiến bộ gì cả. Tuy nhiên, cả nhóm A và nhóm C đều có cùng một mức tiến bộ: tăng 25% điểm số. Tuy trên thực tế nhóm C không rèn luyện thể chất suốt cả tháng, nhưng khả năng ném bóng của họ vẫn tiến bộ. Cuộc thí nghiệm này chứng tỏ những hình tượng trong tâm trí có thể hiệu quả đến mức nào trong việc giúp bạn đạt được mục tiêu.

Như vậy, việc mường tượng về sự tiến bộ của bản thân trong hoạt động thể thao cũng hữu hiệu như việc rèn luyện thể chất vậy, bởi vì những hình ảnh ấy mang đến một mục tiêu cụ thể cho tâm trí. Theo đó, mường tượng về các mục tiêu mà bạn mong muốn đạt trong tâm trí cũng rất quan trọng. Những ý tưởng hoặc niềm tin tiêu cực sẽ luôn mang đến kết quả tiêu cực; và sự mường tượng tích cực sẽ cải thiện triển vọng về thành công. Bán cầu não phải có thể trở thành một công cụ hỗ trợ đắc lực giúp bạn đạt được mục tiêu của mình nếu bạn chủ ý hình dung về thành công.

Sử dụng đại dương trong não phải

Bán cầu não phải vẫn là một đại dương bao la để chúng ta khám phá. Chúng ta phải sử dụng sức mạnh tưởng tượng của não phải để đeo đuổi các nỗ lực sáng tạo trong cuộc sống.

Cẩm nang để đạt được hạnh phúc

Trong khi bán cầu não trái điều khiển lý trí, bán cầu não phải điều khiển sức mạnh cảm xúc và trí tưởng tượng. Não phải phản ứng rất nhạy đối với những hình ảnh trong tiềm thức của bạn. Để khám phá hết mọi tiềm năng của não phải, bạn phải không ngừng nâng cao khả năng tư duy bằng hình tượng.

Tôi có thể làm được điều đó

1. Tôi sẽ cố gắng sử dụng trí tưởng tượng và óc sáng tạo của não phải ở mức tối đa.

2. Tôi sẽ sống thật hạnh phúc bằng cách sử dụng sức mạnh tưởng tượng của não phải để thu thập và gia tăng các cảm xúc tích cực.

3. Tôi sẽ bắt đầu mỗi nỗ lực báng cách rèn luyện vê hình ảnh tích cực. Tôi sẽ mường tượng vê những mục tiêu thành công bởi vì việc đó sẽ giúp tôi thành công trong thực tế.

Tầm quan trọng của những giả định

Khi Neít Amstrong tần đầu tiên đặt chân tên mặt trăng, ông đã phát biểu: "Đây tà bước chân nhỏ bé của một cá nhân, nhưng tại tà bước tiến khổng tồ của nhân toại". Tuy nhiên, các tài tíịu truyền thông của NASA cho thấy rằng sau đó, ông tiếp tục nói thêm: "Đây chỉ như một cuộc tuyện tập thôi. Mọi thứ diễn ra đúng như kế hoạch của chúng tôi".

Trước khi thực sự đi vào không gian, Neit và Buzz đã thực hành mường tượng về khoảnh khắc hai người đặt chân tên mặt trăng rất nhiều tần. Ông đã chuẩn bị kỹ càng cho cuộc hạ cánh mang tính tịch sử ấy bởi vì ông đã cân nhắc mọi tình huống có thể xảy ra và dựa vào đó để rèn tuyện các phương án xử tý.

Sử dụng bán cầu não phải để rèn tuyện tinh thần cho bản thân sẽ giúp chúng ta dễ đạt được thành công hơn. Giống như Ne.íf và Buzz, chúng ta phải thực hành và chuẩn bị cho những gì mà chúng ta mong muốn đạt được. Hãy mường tượng mình đang thư giãn, tự tin và thành công để bạn thực sự cảm thấy như thế khi những khoảnh khắc đó xảy ra trong thực tế. Mỗi ngày, hãy học cách tận hưởng kết quả thu được từ những mường tượng của bạn về thành công và điều bạn hằng ước vọng sẽ trở thành sự thật.

8

SẮC MÀU HẠNH PHÚC: NUÔI VƯƠNG ƯỚC MƠ

CHỌN CHO MÌNH MỘT TẦM NHÌN

Món quà dành tặng cháu trai tôi

Khi tôi còn bé, gia đình tôi không được sung túc cho lắm. Bố tôi di cư từ Triều Tiên sang Seoul với hai bàn tay trắng. Ong đã nỗ lực tốt nghiệp đại học, sau đó trở thành phóng viên của hãng tin Hapdong, ấp ủ nhiều khát vọng cho con đường sự nghiệp. Tuy nhiên, khi chiến tranh Triều Tiên nổ ra, bố tôi không rời khỏi Seoul và bị quân Bắc Triều Tiên bắt. Khi quân đồng minh giành lại Seoul vào tháng 9 năm 1950, bố tôi cùng nhiều người khác bị xem là gián điệp và sẽ bị xử bắn. May thay, một viên sĩ quan trong quân đội Hàn Quốc đã thỏa thuận với bố tôi: ông sẽ được cứu nếu chịu gia nhập quân đội Hàn Quốc ngay lập tức.

Thế là bố tôi gia nhập quân đội Hàn Quốc rồi dần chuyển đến sống ở quê mẹ tôi tại tỉnh Seoshin. ơ đây, ông tìm được việc làm trong một văn phòng chính phủ. Thời gian trôi qua, ông luôn cảm thấy dằn vặt vì đã phản bội tổ quốc và đau khổ khi phải sống xa cách thân nhân ở Triều Tiên. Ong bắt đầu uống nhiều rượu và không thể giữ nổi công việc để lo cho gia đình.

Năm tôi học lớp bốn, cả gia đình chuyển đến khu dân cư Nangok - cộng đồng những người tị nạn ở Seoul. Chính ở thị trấn này, anh chị em tôi đã bắt đầu đi giao than bánh và gạo để kiếm sống, mặc dù thu nhập không đáng là bao.

Thời gian trôi đi, chúng tôi vẫn không kiếm đủ tiền để trang trải học phí. Nhưng nhờ chăm chỉ học tập, tôi đã đậu vào Trường Cao

đẳng Kỹ thuật Yuhan với học bổng toàn phần. Dù rất vui vì được đi học, nhưng tôi lại không có nhiều hứng thú với chương trình cao đẳng kỹ thuật. Tôi muốn học Đại học. Tôi còn nhớ một lần nọ, thầy giáo của tôi bắt quả tang tôi học tiếng Anh trong giờ thực hành ở xưởng và ông đã tát vào mặt tôi rất mạnh, nhưng tôi vẫn chịu đựng.

Sau đó, tôi được nhận vào Khoa Cơ khí Trường Đại học Quốc gia Seoul, các giáo sư tại đây đều tin tôi có tiềm năng trở thành một học giả. Nhưng tôi vẫn không hài lòng với chuyên ngành Cơ khí. Tôi học tập chăm chỉ ở tất cả các môn, nhưng lại không vui khi nghĩ đến việc gắn bó với những cỗ máy sau này, Tôi biết mình được sinh ra để làm những việc có tương tác với con người, Tôi muốn trở thành bác sĩ hoặc luật sư nhưng đã quá muộn, cuộc sống của tôi lúc bấy giờ quá vất vả nên không thể bắt đầu lại từ đầu, Thế là tôi tiếp tục học, rồi đến lúc tôi phải đi nghĩa vụ quân sự như các thanh niên Hàn Quốc khác, It lâu sau khi nhận nhiệm vụ ở Trường đào tạo Sĩ quan Hải quân, tôi nhận được tin báo về sự chào đời của đứa cháu trai, Tôi đã viết một bài thơ và gửi về nhà để một ngày nào đó khi lớn lên thằng bé sẽ đọc, Bài thơ như sau:

Nhóc con.

Cháu nhìn thấy gì ở ngoài xa kia qua đôi mắt ẩn chứa cả một đêm huyền diệu, đôi mắt long lanh ngời sáng.

Trái tim cháu có thổn thức rung lên vì những giấc mơ, giấc mơ về việc tìm ra sự thật?

Những giấc mơ của cháu sẽ là những chiếc cầu nối liền thế giới đầy gian truân này và tầm nhìn của cháu.

Giấc mơ cất cánh cùng những áng mây trắng trôi vút lên trời.

Tuyệt vời biết bao khi đứng giữa đồng mà hét thật to.

Những giấc mơ của cháu sẽ là nền móng của lịch sử. Như những con sông chảy vào đại dương, và những dòng chảy nhỏ tạo thành con sông, như cách người ta tìm thấy nguồn sống từ ý nghĩa. Hy vọng và ý chí mạnh mẽ là con đường duy nhất mà chúng ta có thể sống.

Cuộc nghiên cứu ở Harvard

Trường Đại học Harvard đã từng tiến hành một cuộc nghiên cứu nổi tiếng về ảnh hưởng của ước mơ hay mục tiêu đối với cuộc

sống của một người. Các nhà nghiên cứu đã lựa chọn các đối tượng dựa trên chỉ số IQ, trình độ học vấn và điều kiện kinh tế xã hội. Trong số những người tham gia, 27% cho biết họ chẳng có mục tiêu nào cả, 60% có mục tiêu không rõ ràng và 10% có mục tiêu ngắn hạn. Chỉ 3% bảo rằng họ có những mục tiêu dài hạn cụ thể.

Sau 25 năm, các nhà nghiên cứu quay lại kiểm tra cuộc sống của những người tham gia. 3% những người bảo rằng họ có mục tiêu dài hạn cụ thể đã trở thành những nhân vật quan trọng trong các lĩnh vực xã hội được trọng vọng. Đa số những người nằm trong 3% này là mẫu người tự lập và dần dần trở thành các nhà lãnh đạo trong xã hội.

10% những người bảo rằng họ có mục tiêu ngắn hạn vẫn tiếp tục ở tầng lớp trên trung lưu. Những mục tiêu của họ đã cho phép họ duy trì một lối sống ổn định và hầu hết đều thành đạt trong lĩnh vực chuyên môn của mình với những vai trò quan trọng trong xã hội, như bác sĩ, luật sư, kiến trúc sư và doanh nhân.

Còn 60% những người có mục tiêu không rõ ràng đã không thể thoát khỏi tầng lớp dưới trung lưu. Họ có cuộc sống khá ổn, nhưng hầu như không thể đạt được thành công nào nổi bật về mặt kinh tế như những người thuộc nhóm 10% có mục tiêu ngắn hạn.

Chúng ta nên chú ý vào nhóm cuối cùng. 27% những người chẳng có mục tiêu gì cả phải sống trong những điều kiện tệ hại nhất. Họ thường bị thất nghiệp và phải sống dựa vào trợ cấp của chính phủ. Họ có thái độ oán giận đối với người khác và với xã hội nói chung.

Câu hỏi được đặt ra là: bạn thuộc nhóm nào? Câu trả lời của bạn vào lúc này có thể định đoạt tương lai của bạn. Hãy lựa chọn thật tỉnh táo để thiết lập các mục tiêu thiết thực, nỗ lực thực hiện để thành công.

Sức mạnh của việc mục sở thị

Làm thế nào lòng kiên trì có thể biến ước mơ thành sự thật? Kinh thánh đã đưa ra lời giải thích qua câu chuyện của Abraham.

Thiên Chúa đã hứa ban cho Abraham thật nhiều con cháu: “Hãy ngước mắt lên trời, và thứ đếm các vì sao xem có đếm nổi không, Dòng dõi của ngươi sẽ như thế đó”, (Sách Sáng thế, đoạn 15, dòng thứ 5), Ngài cũng chỉ cho Abraham thấy đất Canaan và những vùng lân cận để minh họa cho số của cải trù phú mà Ngài đã hứa

ban tặng, Bởi vì Abraham được nhìn thấy những gì ông sẽ được nhận, ông giữ được niềm tin mạnh mẽ đối với những lời hứa của Thiên Chúa, Chúa đã dùng "sức mạnh của việc mục sở thị" để giúp Abraham nhận được những ân phúc ấy,

Có một bài học chúng ta rút ra từ cuộc đời của Abraham, dù chúng ta chỉ là những kẻ ngoại đạo, Đó là chúng ta nên kiên trì với ước mơ và mục tiêu của mình, Chúng ta nên nuôi dưỡng chúng, Khi thời cơ chín muồi, chúng sẽ biến thành sự thật.

BẠN SẼ MƠ GIẤC MƠ GÌ?

Hãy có tham vọng

"Các con trai, hãy có tham vọng!"

Khi còn nhỏ, tôi thường thấy câu ngạn ngữ này trong các sách giáo khoa tiếng Anh. Càng lớn, tôi càng đồng tình với nó. Tham vọng có ý nghĩa tích cực nhất định và không hề có sự giới hạn. Sự giới hạn khiến ta liên tiếp thất bại bởi vì chúng buộc ta dựa dẫm vào những kinh nghiệm trong quá khứ, giết chết tính quả quyết và thu hẹp tiềm năng của chúng ta. Nếu tự giới hạn bản thân trong những thành công nhỏ bé, dễ dàng đạt được thì ta sẽ không bao giờ vươn tới thành công thật sự. Chúng ta phải có tham vọng lớn lao để đạt được những mục tiêu to lớn nhất. Đây là vấn đề về phạm vi ước mơ của chúng ta. Đừng giới hạn ước mơ của mình.

Hãy xét một ví dụ trong đời thực, việc nuôi cá chép koi là một thú tiêu khiển khá phổ biến trong các gia đình Nhật Bản. Khi được nuôi trong bể nhỏ, những con cá này sẽ lớn từ 5 đến 8 cm. Khi được nuôi trong bể lớn hoặc trong ao, chúng có thể lớn từ 15 đến 25 cm. Nhưng ở môi trường sông nước tự nhiên, chúng có thể lớn từ 89 đến 127cm. Đời sống của những chú cá đầy màu sắc này được quyết định bởi kích cỡ của môi trường sống: chúng có thể là những chú cá bé nhỏ, còi cọc, hoặc biến thành những sinh vật to lớn.

Suy nghĩ của chúng ta chính là môi trường sống của những ước mơ. Nếu dám nghĩ lớn, chúng ta sẽ thành công lớn. Đừng tự giới hạn trí tuệ và ước mơ của bạn.

Tìm cho mình một tấm gương

Sự vĩ đại tiếp tục mang đến sự vĩ đại. Bằng cách tìm ra và phấn đấu tranh đua với một tấm gương, bạn sẽ thấy con đường đi đến thành công của mình hứng khởi hơn nhiều. Trước tiên hãy quyết

định những tố chất mà bạn muốn noi theo, rồi hãy tìm một tấm gương có thể mang đến cho bạn nguồn cảm hứng mạnh mẽ.

Trường Đại học Chicago có biệt danh là "Vương quốc các giải Nobel" vì trường có 79 người giành được giải thưởng này, bao gồm các cựu sinh viên, nghiên cứu sinh và các giáo sư. Thực tế, đây là biệt danh gần như là không tưởng trong những năm đầu thành lập trường. Trường Đại học Chicago đã bị mất nhiều sinh viên tiềm năng cho các trường thuộc Liên minh Ivy* bởi vì trường không có bề dày lịch sử như những trường trực thuộc hệ thống này. Khi Robert M. Hutchins, nhà lý luận ủng hộ triết lý Perennialism trong giáo dục**, trở thành hiệu trưởng trường đại học, ông đã bắt đầu thiết lập một chương trình đào tạo mới đối với hệ đại học. Ong yêu cầu tất cả các sinh viên đọc một trăm quyển sách chọn lọc nói về những câu chuyện phổ biến của các tấm gương khác nhau. Hutchins muốn các sinh viên tiếp xúc với các tấm gương vĩ đại thông qua sách vở để các em có thể phấn đấu theo gương họ. Hệ thống giáo dục này đã giúp cho trường Đại học Chicago có được danh hiệu vẻ vang trên.

(*) Ivy League schools: Liên minh tám trường Đại học hàng đầu của Mỹ, bao gồm Đại học Harvard, Đại học Yale, Đại học Columbia, Đại học Brown, Đại học Cornell, Học viện Dartmouth, Đại học Princeton và Đại học Pennsylvania.

(**) Educational Perennialism: Một triết lý giáo dục chủ trương rằng hiện thực là thế' giới của lý tính tồn tại vĩnh cửu, và bản chất của con người là không đổi. Vì vậy trường học có chức năng chủ yếu là giảng dạy những chân lý bất diệt của lý tính. Để đáp ứng được chức năng đó, phương pháp và tổ chức dạy học được xác định theo hướng giáo viên diễn giảng và học sinh tiếp thu thụ động với tính kỷ luật cao.

Hãy nuôi dưỡng những ước mơ đúng đắn

Khi còn trẻ, tôi có một người bạn mơ ước kiếm thật nhiều tiền. Còn ước mơ của tôi là làm được thật nhiều điều tốt cho xã hội. Chúng tôi cùng nhau thỏa thuận là sau khi anh kiếm được thật nhiều tiền, tôi sẽ giúp anh sử dụng nó vào những mục đích tốt.

Tôi đã mất liên lạc với người bạn này suốt hai mươi năm cho đến một ngày tôi tìm được anh và chúng tôi quyết định gặp nhau. Anh bảo anh đã tìm tôi suốt những năm qua bởi vì anh vẫn còn nhớ lời hứa của cả hai. Anh đã trở thành chủ tịch một doanh nghiệp cỡ vừa, làm ăn khấm khá và giờ đã có đủ tiền để thực hiện lời giao

ước giữa chúng tôi. Anh đã quyên tặng một số tiền lớn đủ để tôi mua một khu đất. Và đây chính là nơi chúng tôi đặt trung tâm nghiên cứu của mình.

Trên thực tế, con đường đạt đến thành công của bạn tôi không hề bằng phẳng. Tuy thất bại trong khá nhiều dự án kinh doanh, nhưng anh vẫn kiên trì với ước mơ của mình, Anh đã quyết tâm giữ lời giao ước giữa chúng tôi và cố gắng kiếm thật nhiều tiền để làm việc tốt, Một ước mơ đúng đắn chính là động lực giúp anh kiên quyết theo đuổi mục tiêu đến cùng.

NGÀNH KHOA HỌC VỀ NIỀM TIN

Áp dụng các quy luật

Brian Tracy, một nhà lý luận thành công và nổi tiếng, đã tuyên bố rằng quy luật về tinh thần cũng tồn tại và vận hành giống như quy luật tự nhiên vậy, Theo Tracy, cuộc đời của bạn sẽ diên ra gần như suôn sẻ khi suy nghĩ và hành động của bạn thống nhất với những quy luật tinh thần này, Ngược lại, nếu đi chệch hướng với những quy luật này, rắc rối sẽ nảy sinh, Dưới đây là một vài quy luật hữu ích.

Đầu tiên là "Quy luật Niềm tin", quy luật này khẳng định tất cả những gì bạn tin tưởng mạnh mẽ sẽ trở thành hiện thực, Ví dụ, nếu toàn tâm toàn ý tin tưởng rằng bạn sẽ đạt được mục tiêu của mình, thì bạn sẽ đạt được mục tiêu ấy bất chấp mọi trở ngại, Tuy nhiên, nếu bạn cho rằng sự thành đạt được định đoạt bởi số phận hay may rủi, bạn sẽ rất dê nản lòng nếu gặp trở ngại, Rõ ràng người lạc quan sẽ tự tạo nên tương lai của họ và sẽ thành công bằng mọi giá.

Quy luật thứ hai là "Quy luật Hấp dẫn", quy luật này khẳng định con người là những thanh nam châm sống. Chúng ta thu hút vào cuộc sống của mình tất cả những sự vật và những con người tương ứng với suy nghĩ của ta. Những người hạnh phúc bị hút về phía những người hạnh phúc khác. Những người nghĩ về sự giàu có thu hút các ý tưởng và cơ hội kiếm ra tiền. Nếu bạn tập trung vào những điều bạn thật sự mong muốn, Quy luật Hấp dẫn sẽ mang những điều ấy đến với bạn.

Quy luật thứ ba là "Quy luật Tương ứng", quy luật này nói rằng thế giới nội tâm của bạn được phản chiếu ra thế giới bên ngoài. Tất cả mọi điều trong cuộc sống đều di chuyển từ trong ra ngoài. Chính vì thế, bạn phải thay đổi bản thân mình trước khi cố gắng

thay đổi bất cứ điều gì khác. Khi bạn lấp đầy nội tâm của mình với ước mơ và hy vọng, phần còn lại trong thế giới của bạn sẽ theo đó mà thay đổi.

Để biến ước mơ thành hiện thực, hãy tin tưởng rằng ước mơ của bạn sẽ trở thành sự thật, hãy cuốn hút những gì bạn mong muốn và hãy cố gắng làm cho nội tâm của bạn hài hòa với ước mơ ấy.

Mường tượng

Phương pháp tốt nhất để hiện thực hóa một ước mơ chính là sự mường tượng. Hãy thiết lập một hình dung rõ ràng về thành công của bạn và nghĩ về nó mỗi ngày. Điều này sẽ giúp bạn đạt được thành công cả trong ý thức lẫn tiềm thức. Brian Tracy còn đưa ra bốn nhân tố của quá trình mường tượng.

Nhân tố đầu tiên là tính thường xuyên. Số lần mà bạn mường tượng về mục tiêu của mình có tác động mạnh mẽ lên ý nghĩ, cảm xúc và hành động của bạn. Sự mường tượng thường xuyên sẽ gia tăng niềm khao khát và lòng tin của bạn vào mục tiêu mình đặt ra.

Nhân tố thứ hai là tính rõ ràng. Những mường tượng của bạn phải rõ ràng và cụ thể. Thành công đến với những người có khả năng vạch ra chính xác những gì họ muốn. Những hình dung mù mờ và không chắc chắn sẽ không giúp mang đến thành công.

Nhân tố thứ ba là tính mãnh liệt. Bạn phải đưa cảm xúc vào những mường tượng của mình để khiến chúng thực sự có hiệu quả. Khi thật sự muốn một điều gì đấy, chúng ta thấy hào hứng và thiết tha với nó. Khi bạn mường tượng về ước mơ của mình với cảm xúc mãnh liệt, bạn sẽ càng tha thiết và quyết tâm với nó hơn.

Nhân tố cuối cùng là tính bền bỉ. Bên cạnh tính thường xuyên, bạn cần dành ra một lượng thời gian hợp lý để sự mường tượng phát huy hiệu quả. Sự mường tượng kéo dài sẽ giúp mục tiêu thấm sâu vào tiềm thức của bạn và giúp trí óc bạn điều khiển hành động nhằm đạt được mục tiêu ấy.

Hãy vẽ những hình dung lý tưởng vào trong tâm trí mình bất cứ khi nào có thể. Việc này sẽ giúp tiềm thức tác động đến lời nói, hành động và cảm nhận của ta, nhờ đó ta có thể dê dàng bước trên con đường tiến đến thành công và luôn hướng đến mục tiêu của mình.

Tận hưởng quá trình

Nếu bạn muốn hiện thực hóa ước mơ của mình, bạn phải có khả năng biết tận hưởng quá trình ấy. Nếu chỉ nhắm tới mục tiêu và coi quá trình đạt được nó là một nghĩa vụ chán ngắt, bạn có thể bỏ cuộc giữa đường.

Trong bài diên văn nổi tiếng của mình, "Mẫu số chung của thành công", Albert E. N. Gray đã nói rằng những người thành công mà ông đã từng quan sát có những điểm chung sau đây:

"Người thành công luôn khao khát vươn đến những kết quả mỹ mãn trong khi những kẻ thất bại có khuynh hướng bằng lòng với những kết quả tầm thường. Bí mật của tất cả những ai đã từng thành công, nằm ở sự thật rằng họ đã hình thành thói quen làm những việc mà kẻ thất bại không thích làm".

Albert Gray nói đúng. Nếu bạn muốn biến ước mơ của mình thành sự thật, bạn phải biến những gì bạn phải làm thành những gì bạn muốn làm.

Guus Hiddink, huấn luyện viên và là người hùng của đội tuyển bóng đá Hàn Quốc tại World Cup 2002, luôn nói với đội bóng của ông: "Hãy tận hưởng bóng đá", Hiddink luôn nhấn mạnh với các học trò rằng đội tuyển Hàn Quốc không thể tiến vào vòng hai chỉ bằng kỹ năng hoặc lòng yêu nước, Đội tuyển đang có nhiều tiến bộ, nhưng mỗi lần xem họ chơi, tôi cảm giác như mình đang xem một màn thi đấu Taekwondo, Tinh thần chiến đấu của các cầu thủ rất quật cường, nhưng đội tuyển thiếu sự linh hoạt, Trái lại, đội tuyển quốc gia Pháp lại hết sức uyển chuyển, Trận đấu của họ là một tác phẩm nghệ thuật bởi vì mỗi chuyển động của cơ thể đều xuất phát từ niềm vui sướng thực sự khi được chơi bóng, Tại sao cả thế giới đều điên đảo vì Zinedine Zidane? Không chỉ vì anh có thể di chuyển thoăn thoắt, mà còn bởi vì anh cực giỏi trong việc chọn đúng thời điểm, Chỉ luyện tập thôi chưa đủ để đạt được hai phẩm chất này.

Những sinh viên tìm thấy niềm vui trong học tập là những người học hiệu quả nhất. Vị giáo sư yêu thích việc giảng dạy sẽ có những bài giảng hay nhất. Doanh nhân có niềm vui trong việc kinh doanh sẽ dê dàng trở nên giàu có hơn. Hãy tìm thấy niềm vui trong quá trình thực hiện ước mơ. Hãy thực sự tận hưởng quá trình đó và bạn sẽ thành công trong bất cứ việc gì.

Cẩm nang để đạt được hạnh phúc

Bất kỳ ai cũng có ước mơ. Tuy nhiên, giữa việc đơn thuần có một ước mơ và việc nuôi dưỡng ước mơ ấy có một sự khác biệt lớn. Nuôi dưỡng ước mơ là chìa khóa dẫn đến thành công. Lịch sử đã chứng minh ráng những người thành công nuôi dưỡng ước mơ của mình với lòng kiên trì và quyết tâm. Hãy viết ra ước mơ của bạn, tin tưởng vào nó, hướng đến nó và tận hưởng cuộc hành trình thực hiện ước mơ ấy.

Tôi có thể làm được điều đó

1. Tôi sẽ không giới hạn tiềm năng của mình. Tôi sẽ đưa ra mục tiêu thật cao.

2. Tôi sẽ lập một danh sách những ước mơ của mình, sau đó đề ra các kế hoạch trung hạn, dài hạn tương ứng với những ước mơ ấy, và thường xuyên kiểm tra quá trình thực hiện ước mơ.

3. Tôi sẽ chọn một tấm gương và thi đua với tấm gương này.

Thủy triều sẽ dâng

Đây tà câu chuyện về "Ông vua Thép" - Andrew Carnegie.

Ở phòng vệ sinh trong văn phòng của Carnegie có treo một bức tranh giản đơn vẽ một con thuyền với một dòng chữ bên dưới. Đây không phải tà một tác phẩm nghệ thuật nổi tiếng, nhưng Carnegie vô cùng yêu quý bức tranh. Tại sao tại. như thế?

Andrew Carnegie nhìn thấy bức tranh tần đầu tiên khi ông còn trẻ, thời đó ông vẫn còn tắm khó khăn. Ngay khoảnh khắc đọc tời đề của họa sĩ ở chân bức tranh, Carnegie cảm nhận niềm hy vọng dâng trào trong ông. Dòng chữ ấy viết: "Thủy triều chắc chắn sẽ dâng. Hôm đó tôi sẽ ra khơi".

Carnegie đã chờ đợi thủy triều đến trong nhiều năm. Trong suốt những tháng năm gian khổ thời niên thiếu, dòng chữ ấy đã cho ông sức mạnh để vượt qua mọi thử thách. Cuối cùng, khi ông trở nên giàu có và nổi tiếng khắp thế giới, ông mua bức tranh và treo nó trên tường phòng vệ sinh.

Thủy triều rồi cũng sẽ đến với bạn. Hãy nuôi dưỡng ước mơ và chân thành tin tưởng vào chúng. Hãy bắt đầu chuẩn bị ngay từ bây giờ và hãy sẵn sàng ra khơi khi thời cơ đến.

9

SẮC MÀU HẠNH PHÚC : TIN VÀO THÀNH CÔNG

TÂM LÝ TIN TƯỞNG

Hãy tin tưởng và con đường sẽ trở nên sáng sủa

Tôi không tuyệt vọng trước bất kỳ khốn khó nào. Tôi luôn tin tưởng việc gì rồi cũng có cách giải quyết.

Một ngày nọ, tôi đến viện nghiên cứu của mình sau một buổi thuyết trình kéo dài cả ngày và phát hiện viên trợ lý chính của mình đang lo lắng khổ sở. Anh nói với tôi ngày mai anh cần 80 triệu won, tức là khoảng 87 ngàn đô-la. Dù biết tình cảnh của anh khá cấp bách, nhưng do thói quen, tôi vẫn tự nhủ: "Mọi việc rồi sẽ ổn thỏa thôi. Chúa sẽ giúp chúng ta".

Tôi thực sự tin tưởng điều này và tôi biết chỉ cần tìm ra một giải pháp thì mọi chuyện sẽ ổn. Đột nhiên, tôi nhớ đến sơ J, một người bạn của mẹ tôi, bà vừa bán một mảnh ruộng. Tôi hối hả chạy về nhà để hỏi mẹ tôi xem bà có biết gì về số tiền bán đất không. Bà bảo số tiền ấy đã đem cho chủ nhà máy xay vay dài hạn. Thế nhưng tôi vẫn không tuyệt vọng.

Tôi đang nghĩ ngợi về khoản tiền thì điện thoại reo. Mẹ tôi trả lời, rồi bảo đó là điện thoại của sơ J, bà muốn ghé thăm chúng tôi. Tôi bảo mẹ nói với sơ J đến sớm, và chỉ mười lăm phút sau, bà có mặt. Khi tôi hỏi sơ J về số tiền, bà cũng trả lời bà đã cho vay rồi. Tôi thở dài, có lẽ sơ J thấy tội nghiệp nên bà hỏi: "Thế cha cần bao nhiêu;"". Tôi bảo 80 triệu won, và đoan chắc số tiền này phải bằng khoản tiết kiệm của cả đời bà.

Sơ J trầm ngâm một lúc lâu rồi nói: “Tôi e mình không có nhiều đến thế, nhưng trong một vài tài khoản tiết kiệm tôi có thể có 60 triệu won”. Rồi mẹ tôi thêm vào: “Mẹ có khoảng 20 triệu won”.

Thật tuyệt vời, tôi đã có đủ số tiền. Tôi reo lên: “Tạ ơn Chúa!”. Sơ J tiếp lời tôi: “Thưa cha, cha thật sự nên biết ơn. Thật là một sự trùng hợp kỳ lạ bởi vì mục đích chuyến viếng thăm hôm nay liên quan đến cuộc phẫu thuật cắt búi trĩ của tôi vào ngày mai. Tôi đến để nhờ cha cầu nguyện cho tôi”.

Đây là điều chắc chắn: nếu bạn có lòng tin, con đường sẽ trở nên sáng sủa. Đừng từ bỏ hy vọng trong những hoàn cảnh khắc nghiệt.

Lời tiên tri theo ý nguyện của bản thân

Niềm tin tự thân nó đã là sức mạnh. Nhà xã hội học Robert K. Merton đã đặt ra một thuật ngữ liên quan: “lời tiên tri theo ý nguyện của bản thân” để chỉ một dự đoán trở thành sự thật nhờ vào niềm tin.

Một ví dụ phổ biến về “lời tiên tri theo ý nguyện của bản thân” là việc đổ xô rút tiền ồ ạt từ các ngân hàng vào năm 1929. Ngay trước cuộc Đại khủng hoảng kinh tế, nhiều người nghe tin đồn rằng các ngân hàng sẽ phá sản và hối hả rút tiền ra, bằng cách đó, họ đã khiến cho các ngân hàng nhanh chóng phá sản. Điều mà những người này tin tưởng đã biến thành sự thật.

Nhà xã hội học Min-gyu Lee đã mở rộng thêm ý tưởng về lời tiên tri theo ý nguyện bản thân như sau: “Bạn sẽ không thể thành công nếu tin tưởng vào những điều như: 'Tôi không phải là mẫu người sinh ra để thành công', hoặc 'Tôi chẳng có gì đặc biệt cả'. Nếu muốn đạt được một điều gì đấy, bạn phải kiên quyết phủ định niềm tin rằng 'tôi không có tài'. Có thể bạn có tài năng đáng chú ý, nhưng nó sẽ trở nên vô dụng nếu bạn không có niềm tin vững chắc. Thật tai hại khi tin tưởng rằng mình là kẻ bất tài”.

Thái độ và Thành công

Có lần, ngôi sao điền kinh người Mỹ nổi tiếng - Charlie Paddock được mời đến phát biểu tại Trường Cao đẳng Kỹ thuật phương Đông ở Cleveland, bang Ohio và anh hỏi các sinh viên: “Bạn muốn trở thành người như thế nào? Nếu bạn đặt ra một mục tiêu và tin tưởng vào mục tiêu đó thì chắc chắn nó sẽ thành sự thật”.

Sau bài phát biểu, một thanh niên đến gặp huấn luyện viên riêng của Paddock và nói: "Thưa huấn luyện viên, tôi có một ước mơ. Tôi muốn trở thành một Charlie Paddock thứ hai. Tôi sẽ là người chạy nhanh nhất trên đời".

Vị huấn luyện viên trả lời: "Thật tuyệt vời khi có ước mơ, con trai ạ. Nhưng để đạt được ước mơ ấy, con phải xây một cái thang để đến với nó. Chiếc thang dẫn đến ước mơ của con có bốn bậc: bậc thứ nhất là lòng quyết tâm, bậc thứ hai là sự tận tụy, bậc thứ ba là kỷ luật và bậc thứ tư là thái độ".

Những lời của vị huấn luyện viên đã tiếp thêm động lực cho chàng trai, anh quyết tâm không bao giờ từ bỏ ước mơ của mình, Cuối cùng, vào năm 1936, anh giành bốn chiếc huy chương vàng tại Thế vận hội ở Berlin, và tên anh được khắc trong hội trường danh vọng Thế vận hội của Mỹ, Anh chính là Jesse Owens.

Yếu tố quyết định dẫn đến thành công chính là thái độ, bởi cách bạn nhìn nhận vấn đề sẽ ảnh hưởng đến hành động của bạn.

ĐIỀU TA HẰNG MONG CHỜ

Khát khao thật sự

Một ngày nọ, một cậu học trò hỏi thầy giáo làm thế nào để có trí khôn, Người thầy không trả lời, mà dắt cậu học trò đến một con sông và dúi đầu cậu xuống nước. Sợ chết, cậu học trò vùng vẫy để thoát khỏi vòng tay ghì chặt của thầy giáo, nhưng người thầy lại càng giữ chặt hơn, Cuối cùng, người thầy kéo đầu cậu học trò của mình lên khỏi mặt nước, Ong hỏi cậu bé: "Khi đầu con bị dìm dưới nước, con mong muốn điều gì nhất?".

Cậu học trò trả lời: "Thưa thầy, khát khao duy nhất của con là được thở ạ".

Người thầy bảo: "Hẳn phải thế rồi, Trí khôn cũng giống như thế, Con phải thật sự khao khát nó thì mới đạt được nó".

Câu chuyện này muốn nói với chúng ta điều gì? Đó là cuộc đời chỉ ban cho chúng ta những gì chúng ta thật sự khao khát.

HÀNH ĐỘNG DỰA TRÊN NIỀM TIN

Một hành động thành công

Một người đàn ông mở một nhà hàng nhỏ bán okonomiyaki (một

loại bánh kếp của Nhật) ở quận Namba, thành phố Osaka. Tuy nhiên, vài ngày đầu ông chẳng bán được gì. Ong tự hỏi không biết làm cách nào để thu hút khách hàng.

Bất ngờ, một ngày nọ, ông đặt một chiếc thùng giao hàng lên xe đạp của mình và chạy vòng quanh khu dân cư một cách vội vã. Ong tiếp tục làm thế trong vài ngày và người ta bắt đầu tự hỏi không biết nhà hàng nào đắt khách đến nỗi phải giao hàng liên tục như thế. Chẳng bao lâu sau đấy, nhà hàng đã có một lượng thực khách ổn định.

Người đàn ông ấy tên là Masatsugu Nakai và giờ đây ông đang điều hành nhà hàng okonomiyaki nổi tiếng nhất Nhật Bản với hơn sáu trăm nhân viên. Masatsugu đã hành động như thể mình rất bận rộn và ông đã thực sự trở thành một trong những người bận rộn nhất ở Nhật Bản.

Quy luật của sự thành đạt rất đơn giản. Hãy lên kế hoạch hiện thực hóa những điều mình mong muốn, hãy tin tưởng vào kế hoạch ấy và hãy hành động.

Hành động với kỳ vọng

Năm nọ, ở một vùng nông thôn có hạn hán kéo dài rất lâu. Chẳng ai biết phải làm gì. Tất cả các cánh đồng đều khô cháy, đất đai nứt nẻ. Cuối cùng, các hộ dân tập hợp lại và lên kế hoạch cho một buổi lê cầu mưa.

Tại buổi lễ cầu mưa, nhà thờ chật cứng người. ơ hàng ghế đầu tiên có một cô bé với đôi gò má đỏ hồng và khuôn mặt phấn khởi, cạnh bên cô là chiếc dù màu đỏ. Tất cả những người khác đến để cầu nguyện, còn cô bé đến để chứng kiến sự đáp lời của Thiên Chúa.

Bằng cách mang theo cây dù, cô bé đã thể hiện một hành động xuất phát từ niềm tin thực sự. Những hành động từ niềm tin hoàn toàn khác với những hành động không có kế hoạch. Chúng ta nên tự hỏi bản thân liệu ta đã chuẩn bị cho những gì sẽ xảy ra sau khi ta đạt được ước nguyện của mình? Liệu chúng ta có đang hành động với niềm tin rằng ta đã nhận được những gì mình mong muốn?

Cẩm nang để đạt được hạnh phúc

Nếu chỉ có ước mơ thôi thì chưa đủ, bạn phải nỗ lực hành động và

có niềm tin đé biến ước mơ ấy thành sự thật. Niêm tin cho bạn sự tự tin và nguồn cảm hứng đé vươn đến thành công.

Tôi có thể làm được điều đó:

1. Với lòng tự tin, tôi tuyên bố: “Giấc mơ của tôi sẽ thành sự thật!”

2. Tôi sẽ tin tưởng ở tài năng của mình và động viên bản thân. Có được niêm tin này là công cụ quan trọng nhất đé thành công.

3. Nếu tôi muốn trở thành triệu phú, tôi sẽ hành động như một triệu phú. Cuộc đời chỉ cho chúng ta những gì ta thật sự mong muốn.

Niềm tin cắt đá tảng

Một người đàn ông ở Trung Quốc đang đi qua ngọn núi cây cối rậm rạp vào ban đêm thì thình lình, một con cọp xuất hiện trước mặt anh. Hoảng hốt, anh tấy hết sức bình sinh giương cung và bắn một mũi tên về phía con cọp. Tuy nhiên, con cọp chẳng phản ứng gì cả. Người đàn ông thầm nghĩ: thật kỳ lạ, con cọp đã bị trúng tên nhưng lại chẳng hề nao núng. Anh cẩn thận tiến đến gần con cọp và phát hiện thì ra đó chỉ là một tảng đá có hình thù giống con cọp.

Người đàn ông kêu tên: "Thật không ngờ, tôi đã bắn mũi tên xuyên qua tảng đá!".

Vô cùng kinh ngạc trước kỳ tích của mình, người đàn ông quyết định bắn mũi tên thứ hai.. Lần này, tên chỉ dội ra và rơi xuống. Người đàn ông chỉ có thể bắn xuyên tảng đã bởi vì anh thật sự tin rằng đó tà con cọp.

Bản thân niềm tin đã tà sức mạnh. Sức mạnh ấy khiến đã tảng cũng phải, khuất phục.

Phần 4
BẰNG TẤT CẢ TÂM HỒN: TÔI LUYỆN Ý CHÍ

Sống bằng tất cả tâm hồn.

Tôi luyện ý chí: đây là bí quyết để trái nghiệm cảm giác thành công đích thực.

10_ ĐẠI DƯƠNG TRONG THỂ CHAI

11_ Sắc màu Hạnh phúc 5: TRAU DỒI NGÔN NGỮ

12_ Sắc màu Hạnh phúc 6: RÈN LUYỆN THÓI QUEN

10

ĐẠI DƯƠNG TRONG THỂ CHAI HY VỌNG VÀ LÒNG QUYẾT TÂM

Loại bỏ chứng trầm cảm

Trong mấy năm qua, tôi đã thực hiện một loạt các bài thuyết trình trên kênh truyền hình PBC của Hàn Quốc, hay Tập đoàn phát thanh truyền hình Pyunghwa, Khi các thính giả phản hồi rằng nhờ làm theo những lời khuyên của tôi mà cuộc sống của họ đã phần nào thay đổi, tôi thấy hạnh phúc vì thời gian và công sức mình dành cho những chương trình này đã được đền bù xứng đáng, Trong số đó, tôi rất ấn tượng với câu chuyện đặc biệt của một người phụ nữ, Bà nói với tôi: "Sau khi nghỉ hưu, chồng tôi bị trầm cảm, Nhưng khi chúng tôi bắt đầu xem những bài diên thuyết của ngài trên tivi, ông ấy đã tìm lại động lực sống cho mình. Rồi chồng tôi đón đợi từng chương trình của ngài. Giờ thì ông ấy đã khá hơn và tôi biết sự tiến bộ của ông ấy là nhờ vào những lời nói của ngài".

Đây không phải là trường hợp duy nhất. Những người đã xem chương trình của tôi trên kênh PBC cũng thường đích thân đến dự các buổi diên thuyết của tôi, họ dõi theo tôi hết chương trình này đến chương trình khác. Đó quả là một điều hạnh phúc. Bất luận những thông điệp của tôi có lặp lại bao nhiêu lần và bất luận tôi có tin tưởng vào chúng đến đâu đi nữa, tôi vẫn kinh ngạc khi biết rằng lời nói của mình có thể có tác động sâu sắc đến cuộc đời người khác như vậy.

Có rất nhiều định nghĩa về chứng trầm cảm và có rất nhiều loại trầm cảm, mỗi loại xuất phát từ các tác nhân bên ngoài và bên trong khác nhau. Tuy nhiên, nhìn chung chứng trầm cảm được xác định bởi các đặc tính: động lực giảm sút, mất hứng thú, thiếu

lòng tự tôn và luôn trong tâm trạng sầu não. Xét về nguyên nhân của chứng trầm cảm, các học thuyết sinh học cho rằng đó là do sự giảm sút về nồng độ các hóa chất: serotonin, norepinephine và dopamine trong não bộ. Những hóa chất này đều là các chất dẫn truyền thần kinh, tức là chúng hỗ trợ việc giao tiếp giữa các tế bào thần kinh với nhau. Serotonin liên quan đến hạnh phúc và sự thư giãn. Norepinephine điều chỉnh sự tỉnh táo, tập trung, năng lượng và hứng thú trong cuộc sống. Dopamine tương quan mạnh mẽ với cảm giác về động lực, sự vui sướng và thỏa mãn. Nếu thiếu hụt bất cứ loại nào trong những hóa chất này, con người có thể mắc phải các triệu chứng trầm cảm. Hầu hết các đơn thuốc điều trị chứng trầm cảm đều có tác dụng làm gia tăng nồng độ của ít nhất là một trong ba loại hóa chất nêu trên.

Những quyển sách và các bài thuyết trình của tôi thường có tác động mạnh mẽ đối với những người đang phải chịu đựng chứng trầm cảm. Tại sao lại như thế? Bởi vì lời lẽ có thể mang lại hiệu quả như thuốc men vậy. Xét ở một khía cạnh nào đó, lời nói cũng có công dụng tương đương với một viên thuốc chống trầm cảm: đó là làm gia tăng nồng độ các "hóa chất hạnh phúc". Khi người ta nghe tôi nói chuyện, sự hào hứng theo sau đó có thể giải phóng endorphins vào trong não, hóa chất này tạo ra cảm giác hứng khởi.

Mỗi khi tôi thuyết trình, tôi mang theo một thông điệp hy vọng. Bạn nên hiểu tôi lúc nào cũng tin tưởng rằng chúng ta có khả năng thay đổi cuộc sống của mình. Mỗi con người trong bất kỳ hoàn cảnh nào đều có khả năng thay đổi chỉ với một quyết định duy nhất: quyết định sống với tất cả trí tuệ, trái tim và ý chí. Tất nhiên, để làm được như vậy ta cần có quyết tâm và lòng hy vọng. Và để có hy vọng, ta phải có tầm nhìn xa hơn hiện tại, hướng đến tương lai. Trong chương này, tôi sẽ chỉ cho các bạn thấy cách mà thể chai giúp chúng ta đạt tầm nhìn xa hơn và khai thông 2% cuối cùng của ý chí.

Cuộc thí nghiệm Kẹo dẻo

Tiến sĩ Walter Mischel tại Đại học Columbia là người có nhiều đóng góp chủ chốt trong lĩnh vực tâm lý xã hội, Ong đã tiến hành một cuộc nghiên cứu nổi tiếng vào năm 1960 trên một nhóm trẻ độ tuổi lên bốn với tên gọi: "Cuộc thí nghiệm Kẹo dẻo", Trong cuộc kiểm tra đó, ông trao cho mỗi đứa trẻ một thanh kẹo dẻo và bảo với chúng rằng nếu chúng chịu khó đợi và không ăn thanh kẹo dẻo ấy trong vòng mười lăm phút, ông sẽ cho chúng thêm một thanh kẹo dẻo khác.

Trong số các trẻ em tham gia cuộc nghiên cứu ấy, có một phần ba không thể chờ và đã ăn thanh kẹo dẻo trước khi hết thời gian, Hai phần ba trẻ em còn lại đã có thể tự kiềm chế bản thân và được thưởng một thanh kẹo dẻo khác sau thời gian mười lăm phút, Cuộc nghiên cứu được tiếp tục cho đến khi những đứa trẻ này đến tuổi thành niên, các bậc cha mẹ và giáo viên đã quan sát và kết luận rằng những em có khả năng chống lại sự cám dỗ của thanh kẹo dẻo trong vòng mười lăm phút thì đáng tin cậy hơn, dê dạy dỗ hơn và kiểm soát căng thẳng tốt hơn, Những em không thể đợi và ăn thanh kẹo dẻo trước mười lăm phút gặp khó khăn trong việc chế ngự cảm xúc và có điểm thi SAT* thấp hơn trung bình 210 điểm.

(*) SAT (Scholastic Aptitude Test): Một trong những kỳ thi chuẩn hóa cho việc đăng ký vào một số đại học tại Mỹ. Kỳ thi SAT được quản lý bởi tổ chức phi lợi nhuận College Board của Hoa Kỳ và được phát triển bởi tổ chức ETS - Educational Testing Service (tổ chức giáo dục chuyên về thi cử).

Tất cả chúng ta đều biết rằng phải kiên nhẫn chờ đợi một việc gì đó quả thật rất khó chịu, nhưng thành quả đạt được sẽ rất ngọt ngào. Nghiên cứu của Mischel đã chứng minh rằng sự kiên nhẫn là một trong những yếu tố cốt lõi dẫn đến thành công. Khi đề cập đến hai từ "ý chí" hoặc "quyết tâm" là tôi muốn nói đến khả năng lên kế hoạch và hành động để đạt được mục đích trong tương lai, chứ không phải ngay tức khắc. Nhưng để hiểu được bản chất của ý chí, trước tiên chúng ta phải hiểu bản chất của thể chai.

Tầm nhìn thống nhất

Thể chai có liên quan gì đến ý chí và lòng quyết tâm? Tôi xin bắt đầu bằng một câu chuyện. Một triết gia đặt ra câu hỏi đơn giản với ba người thợ xây đang làm việc cực nhọc:

THỂ CHAI - CHIẾC CẦU HỢP NHẤT

"Các người đang làm gì vậy?"

Người thợ xây đứng gần nhất trả lời: "Tôi đang đặt gạch".

Người đứng cạnh ông bảo: "Tôi đang dựng bức tường".

Nhưng người đứng xa nhất hăng hái nói: "Tôi đang xây một ngôi nhà thờ".

Sau khi lắng nghe cả ba câu trả lời, triết gia bèn tiên đoán tương lai của ba người đàn ông:

"Người đầu tiên chỉ nhìn thấy những viên gạch trước mặt, vì thế cả đời anh ta sẽ chỉ đặt gạch mà thôi. Người thứ hai có thể nhìn cao đến bức tường, vì vậy anh ta sẽ trở thành giám đốc nhà máy. Còn người thứ ba có thể nhìn thấy ngôi nhà thờ, dù nó vẫn chưa được xây lên. Anh ta có tiềm năng to lớn và sau này sẽ rất thành công".

Bất cứ ai cũng có thể nhìn thấy những gì ở ngay trước mắt họ, trong khi đó rất ít người có được tầm nhìn bao quát. Tất nhiên chúng ta không thể phủ nhận tầm quan trọng của mỗi nhân tố cấu thành tổng thể và sẽ chẳng có ích lợi gì nếu bạn nhìn quá xa đến nỗi bỏ qua những thứ ở trước mắt mình. Nhưng sẽ tệ hại hơn nhiều nếu bạn quá mê mải với những thực thể ngay trước mắt đến nỗi không nhìn thấy được bức tranh toàn cảnh. Điều này giống như chỉ nhìn thấy một cái cây mà lại không nhìn ra khu rừng vậy.

Chỉ gạch và tường thôi thì chẳng có ý nghĩa gì, Hai người công nhân đầu tiên đã trả lời không mấy hào hứng bởi vì họ không có mục tiêu hay chí hướng trong công việc, Họ không thể nhìn thấy bức tranh toàn cảnh, Người công nhân cuối cùng hăng hái trả lời bởi vì anh tìm thấy ý nghĩa phía sau công việc trước mắt ấy, Một nhà thờ khang trang là mục tiêu của người thợ thứ ba - một mục tiêu mang đến lợi ích cho người khác.

Một tầm nhìn thống nhất, hay khả năng nhìn thấy tổng thể thay vì chỉ một vài phần riêng lẻ, hình thành nên nền tảng của lòng quyết tâm, Những ai có thể nhìn thấy bức tranh toàn cảnh thì có khả năng lên kế hoạch và chờ đợi, Họ có thể đặt ra mục tiêu và đeo đuổi ý nghĩa bởi vì họ biết vượt qua hiện tại để hướng đến tương lai, Khả năng hợp nhất thông tin và tiến đến một tầm nhìn thống nhất nằm ở thể chai.

Sức mạnh kết nối vĩ đại của bộ não

Bạn có bao giờ tự hỏi tại sao phụ nữ nói nhanh hơn nam giới? Tại sao phụ nữ luôn nói ra cảm xúc của mình rất dễ dàng, trong khi nam giới lại phải đấu tranh dữ dội mới diên đạt được cảm xúc bằng lời?

Bí mật nằm ở thể chai. Thể chai là cầu nối giữa hai bán cầu não, là nơi diên ra sự trao đổi các dữ liệu tương hỗ, Nói cách khác, chính

thể chai cho phép hai bán cầu não hợp tác và chia sẻ thông tin, Nếu không có khả năng kết nối của thể chai, hành vi của chúng ta chỉ có thể được điều khiển bởi lần lượt từng bên não mà thôi.

Mặc dù tổng kích thước não bộ của đàn ông lớn hơn, nhưng vùng splenium ở phụ nữ thường lớn hơn. Vùng splenium là phần dày nhất của thể chai, nằm ở tận phía sau. Vùng splenium ở nam giới có hình que, trong khi ở phụ nữ nó lại có hình tròn như quả bóng. Ưu thế này cho phép bộ não của nữ giới biểu hiện khả năng phối hợp giữa hai bán cầu não tốt hơn của nam giới. Ví dụ, phụ nữ có thể dê dàng sử dụng cả hai bán cầu não khi họ nói, trong khi nam giới có khuynh hướng sử dụng mỗi bên riêng biệt. Bởi vì chức năng ngôn ngữ là do não trái điều khiển trong khi cảm xúc là do não phải điều khiển, nên đàn ông gặp khó khăn trong việc giãi bày cảm xúc.

Trực giác của mẹ bạn cũng có thể bắt nguồn từ nền tảng sinh học. Nhìn chung, phụ nữ có khả năng nắm bắt cảm xúc của bản thân và cảm nhận cảm xúc của người khác tốt hơn nam giới. Họ cũng giỏi hơn trong việc thể hiện tâm trạng và cảm xúc. Thêm vào đó, phụ nữ có thể sử dụng trận địa cảm xúc để chế ngự và loại bỏ căng thẳng, điều này giúp họ sống thọ hơn. Nhiều nhà khoa học đã cho rằng những khả năng này bắt nguồn từ sự khác biệt về kích thước và hình dạng của thể chai ở nữ giới.

Những ví dụ trên đã chứng minh tầm quan trọng của các chức năng thống nhất của thể chai đối với cuộc sống của chúng ta. Nếu không có thể chai, chúng ta sẽ không thể nhìn thấy bức tranh toàn cảnh. Chúng ta sẽ không thể tạo ra một góc nhìn được tạo thành từ cả hai phần trí tuệ và tình cảm của bộ não. Đó là lý do tại sao thể chai đóng vai trò then chốt trong việc định hình lòng quyết tâm. Nó giúp chúng ta có thể nhìn xa hơn những viên gạch để thấy được ngôi nhà thờ sẽ sớm được hoàn thành. Nó giúp chúng ta sán sàng chiến đấu, tự tin về thành công trong tương lai.

NHỮNG NHÀ LÃNH ĐẠO THẾ KỶ 21 VÀ THỂ CHAI

Hãy quyết đoán

Năm 1908, Napoleon Hill được phân công đi phỏng vấn ông trùm công nghiệp Andrew Carnegie để viết một bài báo trong loạt bài nói về những người vĩ đại. Hill không hề hay biết là vào lúc đó, Carnegie đang tìm người thích hợp để viết một quyển sách về triết lý thành công dựa trên những lý luận cá nhân của chính Carnegie cùng những đóng góp bổ sung từ tất cả những bộ óc vĩ đại đương

thời. Dù đã phỏng vấn đến 250 tác giả để chọn người viết sách, ông vua ngành thép vẫn chưa tìm ra người thích hợp.

Ấn tượng với sự nhiệt thành của Hill trong suốt buổi phỏng vấn, Carnegie đã quyết định thử thách tài nghệ của anh nhà báo hai mươi lăm tuổi, vô danh, tay nghề còn non nớt cho dự án viết sách của ông. Bất thình lình, ông đặt câu hỏi như sau:

"Nếu tôi cho anh cơ hội hoàn tất quyển triết lý của tôi, anh sẽ phải cống hiến hai mươi năm cuộc đời mình cho dự án này, Anh sẽ phải dốc toàn bộ sức lực cho việc nghiên cứu về thành công và thất bại mà không có bất cứ sự đền bù vật chất nào, Liệu anh có làm được không?"

Hill bị sốc, Anh đến để phỏng vấn Carnegie, chứ không phải để bị ông phỏng vấn ngược lại! Nhưng sau khi cân nhắc về lời đề nghị của Carnegie, Hill đảm bảo rằng anh có đủ tự tin để hoàn tất dự án đó.

Trong lúc Hill đang suy nghĩ, Carnegie đã ngầm tính toán thời gian, ông muốn biết chàng thanh niên này mất bao lâu để ra quyết định, Tất cả chỉ vỏn vẹn trong hai mươi chín giây, Cuối cùng, Carnegie cảm thấy mình đã tìm đúng người: một người quyết đoán, tự tin, không đặt nặng vấn đề vật chất và có khả năng theo đuổi thành công dài hạn thay vì những phần thưởng tức thời, Tóm lại, Carnegie rốt cuộc đã tìm được một người có thể nhìn thấy bức tranh toàn cảnh.

Giờ đây, Napoleon Hill đã được biết đến như người đặt nền tảng cho các quyển sách nói về thành công cá nhân, Ong là tác giả của quyển sách bán chạy nhất mọi thời đại - "Think and Grow Rích" (Cách nghĩ đê thành còng), Quyển sách này vẫn tiếp tục được in và đã bán trên ba mươi triệu bản, Ong đã được cung cấp một lượng thông tin ấn tượng từ Carnegie và đã có thể (nhờ thư giới thiệu của Carnegie) phỏng vấn trên 500 người thành công khác, bao gồm Edison, Stalin, Rockefeller, Wanamaker, Woolworth, Taft, Alexander Graham Bell, Teddy Roosevelt và Woodrow Wilson. Mặc dù không nhìn thấy lợi nhuận trong hai mươi năm đầu, nhưng sự đầu tư của Napoleon Hill cho bản thân và cho triết lý của Carnegie đã giúp ông trở nên giàu có và nổi tiếng.

Động lực

Tác giả kiêm nhà leo núi lừng danh William Hutchinson Murray đã từng viết: "Hãy bắt tay vào thực hiện bất cứ điều gì hoặc bất cứ

mong muốn nào bạn có thể làm được. Ẩn đằng sau sự táo bạo chính là thiên tài, sức mạnh và những điều kỳ diệu".

Động lực chính là sự thúc đẩy cổ vũ bạn làm ngay một điều gì đấy, thay vì chờ đợi "thời cơ chín muồi". Động lực và lòng quyết tâm thường song hành với nhau bởi vì chúng cùng đòi hỏi một góc nhìn thống nhất. Những ai được ban cho hai phẩm chất này có khả năng bắt đầu công việc ngay lập tức và nhất mực tập trung vào nó bởi vì họ biết hành động của mình là ý nghĩa và xứng đáng. Paul J. Meyer đã kể một câu chuyện về động lực trong That Something (tạm dịch: Điều gì đấy), một tác phẩm gây được tiếng vang về bản chất của thành công.

Một người hành khất đang buồn rầu nhìn mưa, lả người đi vì đói. Khi một quý ông đi tới, anh xin một ít của bố thí. Quý ông bèn cho anh ta một ổ bánh mì nhỏ mà ông đang định mang về nhà và hỏi: "Anh sẽ làm gì sau khi đã no bụng?".

Người hành khất trả lời: "Tôi nghĩ tôi sẽ đi kiếm việc làm. Nhưng như ông thấy đấy, thời buổi này việc làm rất khan hiếm".

Quý ông nhìn vào đôi mắt rầu rĩ của người hành khất và nói: "Thứ anh cần không phải là thức ăn, mà là một điều gì đấy".

Người hành khất ngạc nhiên hỏi: "Một điều gì đấy? Ông đang nói về điều gì vậy?".

Quý ông trả lời: "Một điều gì đấy ở bên trong anh, một nguyên liệu để thành công. Anh giữ bên trong mình một điều gì đấy giá trị hơn cả một rương đầy châu báu. Tất cả những gì anh phải làm là tìm ra nó và sử dụng nó".

Nói dứt câu, quý ông bỏ đi. Thoạt đầu, người hành khất quá sửng sốt và bỏ ngoài tai lời nói của kẻ xa lạ kỳ quặc. Nhưng thời gian trôi qua, người hành khất dần hiểu ra ẩn ý sâu xa đằng sau những lời khuyên của người qua đường nọ. "Điều gì đấy" đặc biệt mà anh đã phớt lờ chính là động lực bản thân. Nó đã ẩn giấu trong người anh từ rất lâu và đang chờ đợi để được kích hoạt. Cuối cùng anh đã chủ động tìm việc làm và dần dần thay đổi cuộc đời mình.

Bạn thấy đó, tất cả những gì bạn cần là "một điều gì đấy", một ý chí để làm bất cứ việc gì, Bạn không thể nào vươn tới thành công nếu không kích hoạt ý chí của mình trước.

Ý chí kiên định

Tre là một loài cây rất phổ biến ở phương Đông, Một số loài tre có thân rất cao, khoảng 20 đến 30 mét, Nó cũng là loài cây có tốc độ phát triển nhanh nhất mà con người được biết, Dù phát triển nhanh, nhưng thời gian để một cây tre trưởng thành cũng khá dài, Người trồng tre phải chăm bón và tưới nước cho cây trong bốn năm, nhưng trong giai đoạn này, cây tre gần như không phát triển, Phải chờ đến năm thứ năm, người trồng tre mới thấy được thành quả lao động của mình, lúc này cây tre sẽ cao vọt lên 27 mét trong vòng năm tuần lê!

Nếu ai đó tận mắt chứng kiến hiện tượng này, họ sẽ thắc mắc: "Liệu cây tre cao lên 27 mét trong vòng năm tuần lê hay trong vòng năm năm?"

Đương nhiên, câu trả lời là cây tre cao lên 27 mét trong vòng năm năm, Nếu cây tre không có đủ phân bón và nước trong bốn năm đầu, nó đã chết từ lâu, Tương tự như vậy, đôi khi ước mơ và kế hoạch của chúng ta dường như chẳng có tiến triển gì cả, Chính những giai đoạn phát triển ngầm này là lúc chúng ta thường có khuynh hướng bỏ cuộc và bắt tay vào những việc khác, Nhưng những người thành công là những người biết kiên trì, cung cấp đầy đủ nước và dưỡng chất cho ước mơ của họ ngay cả khi chưa thể nắm chắc kết quả. Khi kiên nhẫn và giữ vững sức mạnh ý chí, chúng ta có thể vượt qua giới hạn của sự thành đạt thông thường để tiến đến thành công thực sự.

Đại dương trong thể chai

Thể chai là một đại dương bao la mà độ sâu và làn nước đầy bí ẩn của nó phải được khai phá. Hãy tung lưới ra "đại dương" này và bạn sẽ tìm thấy lòng quyết tâm và sức mạnh ý chí đang chờ đợi để được phát triển. Y chí mạnh mẽ chính là chìa khóa dẫn tới hai Sắc màu Hạnh phúc tiếp theo:

- Trau dồi ngôn ngữ

- Rèn luyện thói quen

Hai nội dung này sẽ được giải thích cụ thể trong chương 11 và 12.

Cẩm nang để đạt được hạnh phúc

Thé chai chính là chiếc cầu nối giữa bán cầu não trái (điều khiển lý trí) và bán cầu não phải (điều khiển cảm xúc). Nó cho phép chúng ta có một góc nhìn thống nhất cũng như nên tảng của ý chí và lòng quyết tâm. Chúng ta phải nỗ lực đé nhìn thấy bức tranh toàn

cảnh. Chúng ta phải cố gắng đặt ra các mục tiêu. Chúng ta phải cố gắng hình dung chặng đường hoàn thành những mục tiêu ấy. Chúng ta chỉ có thé làm được vậy nếu chúng ta sống với tất cả ý chí của mình.

Tái có thể làm được điều đó

1. Tôi sẽ cố gắng nhìn thấy tổng thé, chứ không phải từng bộ phận. Tôi sẽ tìm kiếm góc nhìn thống nhất.

2. Tôi sẽ cố gắng nhận ra ước mơ của mình ngay bây giờ. Tôi sẽ không trì hoãn hoặc biện hộ.

3. Tôi sẽ không trông mong mọi việc thay đổi trong một ngày. Tôi sẽ cố gắng đạt được mục tiêu của mình với một quyết tâm không lay chuyén.

Hãy rửa chậu nước tiểu thật sạch

Có một chàng thanh niên rất thông minh sống gần tỉnh Pyeongbuk (nay tà Tỉriia Tiên). Xuất thân từ một gia đinh nghèo khổ và không thể tìm được việc gì khác ngoài việc ở đợ, nhưng chàng thanh niên không bao giờ bi quan hay xấu hổ vì hoàn cảnh của mình. Thay vào đó, anh làm việc hết sức hăng say bằng tất cả khả năng của mình. Mỗi sáng, anh bắt đầu công việc của mình bằng việc rửa chậu đựng nước tiểu của ông chủ chú đến khi nó sạch bóng.

Khi ông chủ quan sát chàng thanh niên hoàn thành công việc dơ bẩn ấy mỗi ngày với sự chân thành và chú. tâm, ông đã sớm nhận thấy người hầu của mình xứng đáng nhận được một vị trí xứng đáng hơn nhiều so với công việc hiện tại. Ông gửi anh đến học trường Soongshit ở Pyeongyang và to toàn bộ học phí cho anh. Khi chàng thanh niên ấy tốt nghiệp toại giỏi trường Soongshit, anh trở về nhà dạy học tại trường Osan. Sự đầu tư của ông chú dành cho người gia nhân giàu nhiệt huyết ấy đã đem đến ân phúc cho cả cộng đồng. Người gia nhân ấy sau này chính tà Cho Mansik, một trong những nhà tãnh đạo của phong trào độc tập Hàn Quốc.

Bất cứ khi nào các học trò hỏi Cho bí quyết thành công của ông tà gì, ông đều trả tời: "Khi các con ra đời, hãy tà người rửa chậu nước tiểu thật sạch".

Mặc dù. tời khuyên này rõ ràng sẽ khiến những học trò chưa biết

gì về xuất thân của Cho bối rối, nhưng thông điệp của nó rất đơn giản: hãy sử dụng tất cả ý chí. của mình trong mỗi việc mình làm và thành công sẽ đến với bạn. Như tời Kinh thánh: "Ai. trung tín trong việc nhỏ thì sẽ trung tín trong việc tớn; ai. bất nghĩa trong việc rất nhỏ thì cũng sẽ bất nghĩa trong việc tớn". [Phúc âm Thánh Luke 16: 10]

11

SẮC MÀU HẠNH PHÚC: TRAU DỒI NGÔN NGỮ

SỨC MẠNH CỦA NGÔN TỪ

Lời nói kiến tạo con người

Trong suốt cuộc đời mình, tôi đã từng được gọi bằng nhiều cái tên. ơ chương 3, tôi có đề cập đến biệt danh mà các đồng đội của tôi quen gọi tôi - "Chadol", nghĩa là "thạch anh" hay "người đàn ông cứng cáp". Tôi có biệt danh đó có lẽ là vì tôi mang họ Cha, hoặc bởi vì tôi có nước da ngăm, nhưng biệt danh ấy đã theo tôi đến tận tuổi trưởng thành. Giờ đây, tôi cảm thấy nó đã ngấm sâu vào trong ý thức của tôi, thúc đẩy tôi trở thành một người sống nồng nhiệt, kiên định giống như tên gọi ấy.

Khi tôi học tiểu học, bạn bè gọi tôi là "Phù thủy môn toán" bởi tôi luôn đạt điểm cao ở môn này. Càng có nhiều người gọi tôi bằng cái tên ấy, tôi càng được thúc giục phải vượt trội hơn nữa trong môn toán. Khi học đến trung học, sở thích của tôi là giải những bài toán phức tạp.

Tôi có thể nhớ như in những gì giáo viên chủ nhiệm đã nói với tôi trong buổi lê tốt nghiệp tiểu học: "Các em thân mến, trên đời này có ba loại người. Thứ nhất là những người vô dụng đối với thế giới này. Thứ hai là những người chẳng tạo nên khác biệt gì cho thế giới này. Thứ ba là những người mà thế giới này thực sự cần. Tôi hy vọng các em sẽ trở thành những người được cần đến ở trường cũng như ở nhà, giống như Dong- yeob Cha vậy".

Trước đó, trong một lần ghé thăm nhà tôi, thầy giáo đã rất ngạc nhiên khi thấy mặt mày tôi lấm lem bụi bẩn. Lúc đó tôi đang đi

giao than bánh - loại than cục mà người ta dùng làm chất đốt vào thời đó. Gia đình tôi bán than để kiếm sống. Thầy giáo chưa bao giờ nghĩ rằng tôi, một lớp trưởng và một học sinh giỏi giang, lại làm công việc bán than từ khi còn quá nhỏ! Và thầy đã có lời tuyên dương tôi trong bài phát biểu nhân ngày tôi tốt nghiệp.

Những lời của thầy giáo từ xa xưa vẫn đọng lại trong tôi, thế nên giờ đây tôi có thể hồi tưởng như thể tôi vừa mới nghe chúng ngày hôm qua. Những biệt danh và những lời khen mọi người dành tặng tôi đã góp phần tạo nên con người tôi hôm nay. Trong chương này, tôi sẽ giải thích những lời chúng ta nói và nghe được có tác động mạnh mẽ đến cuộc sống của ta như thế nào.

Sự uyên thâm của kinh Talmud

Kinh Talmud, tập hợp những cuộc thảo luận giữa các giáo sĩ Do Thái, đóng vai trò rất quan trọng trong tín ngưỡng và nền giáo dục Do Thái. Nó chứa đựng những lời giáo huấn khuyên con người phải sống có đạo đức. Những lời dạy này được phân theo nhóm, bao gồm luật lệ, đạo đức, lịch sử, văn hóa và cuộc sống thường nhật. Kinh Talmud cũng chứa những giai thoại nhỏ giúp người đọc hiểu được nhiều tầng nghĩa sâu xa của các giá trị đạo đức. Nằm trong hệ thống giai thoại trên, câu chuyện sau đây nói về sức mạnh to lớn của ngôn từ.

Một vị vua cho gọi hai anh hề trong cung lên diện kiến. Ong ra lệnh cho người thứ nhất hãy đi tìm thứ xấu xa nhất trên đời. Còn người thứ hai được lệnh đi tìm thứ tốt đẹp nhất trên đời, một thứ có thể vượt lên tất cả những thứ tốt đẹp ở dương gian này. It lâu sau, hai anh hề trở về với câu trả lời của mình.

Khi đức vua hỏi đến anh hề thứ nhất, anh ta cúi đầu và bẩm: “Thưa bệ hạ, thứ xấu xa nhất trên đời chính là cái lưỡi ạ”.

Hài lòng với câu trả lời của anh hề thứ nhất, vua cho anh lui ra và truyền gọi anh hề thứ hai. Người thứ hai cũng cúi đầu và bẩm: “Thưa bệ hạ, thứ tốt đẹp nhất trên đời chính là cái lưỡi ạ”.

Đức vua khá ngạc nhiên, nhưng ngay lập tức ông nhận ra sự xác đáng của cả hai câu trả lời. Ngôn ngữ có thể tạo nên điều tốt đẹp vô bờ nếu nó được dùng một cách đức hạnh, nhưng cũng có thể gây ra tổn thương khôn lường nếu nó bị sử dụng một cách hiểm ác. Thật ra, cái lưỡi chính là thứ vũ khí tuyệt vời nhất và đồng thời cũng hiểm độc nhất của chúng ta.

Ngôn từ thay đổi cuộc sống

“Gia đình Chijon” là một băng nhóm có tiền án ở Hàn Quốc, những người trong gia đình này muốn trả thù người giàu có vì những bất công mà họ phải gánh chịu. Họ lên kế hoạch bắt cóc và giết hại càng nhiều người giàu có càng tốt, nhưng chỉ sau một năm, họ bị bắt và kết án vào năm 1994. Khi người thủ lĩnh trẻ của băng nhóm Chijon bị tuyên án tử hình vì tội giết chết năm người, anh ta đã nói những lời làm tôi phải ngẫm nghĩ:

“Mười bảy năm trước, khi tôi còn là học sinh tiểu học, giáo viên la mắng tôi thậm tệ vì tôi không mang theo phấn màu vào giờ học nghệ thuật. Lúc ấy tôi quá nghèo, không thể mua nổi phấn màu, nhưng tôi đã không thể tự nói việc ấy với giáo viên của mình. Giáo viên đã tát tai tôi và hét lớn: “Tại sao em dám không nghe lời tôi? Nếu tôi bảo em chuẩn bị thứ gì đấy để học thì em nhất định phải mang nó theo, thậm chí dù em có phải ăn cắp nó!”, Đó là lúc tôi bắt đầu đi chệch hướng, Những lời của người giáo viên ấy đã thay đổi cả cuộc đời tôi, Kể từ đó, tôi bắt đầu ăn cắp, Tôi thậm chí còn bắt đầu cảm thấy thích thú khi làm vậy, Như các người đã thấy rồi đấy, việc ăn cắp đã thay đổi cả số phận của tôi”.

Đã đến lúc chúng ta phải nhận ra rằng những lời nói với con trẻ, dù chỉ một lời sai trái, cũng có thể gây ra hậu quả khủng khiếp về sau, Nếu những lời ngợi khen và động viên có thể giúp một đứa trẻ lớn lên hạnh phúc và thành công, thì những lời lẽ tàn bạo, thiếu suy nghĩ cũng có thể vô tình tạo nên một tên tội phạm, Những điều chúng ta nói với nhau, đặc biệt là với thế hệ trẻ, sẽ ngay lập tức cắm rễ và tạo thành một ấn tượng sâu sắc, Đó là lý do tại sao chúng ta phải lựa lời mà nói và phải suy nghĩ thật kỹ càng trước khi phát ngôn.

TÂM LÝ NGÔN NGỮ

Ngôn ngữ và hệ thần kinh

Ngành Thần kinh học nhận thức ngày nay vận hành dựa trên học thuyết cho rằng các trung tâm ngôn ngữ của não bộ, những vùng điều khiển quá trình phát ngôn, cũng quản lý các hoạt động về nhận thức và hoạt động. Nhờ vậy, các trung tâm ngôn ngữ có thể điều khiển tất cả các hoạt động của cơ thể. Bởi vì các hành động của chúng ta tạo nền tảng cho cuộc sống bên ngoài, nên những trung tâm điều khiển hành động cũng điều khiển luôn cả cuộc sống.

“Liệu pháp ngôn từ” ứng dụng nguyên tắc này trong phương pháp chữa trị cho các bệnh nhân khoa nội. Trong khoảng thời gian từ

10 đến 15 phút, mỗi bệnh nhân được yêu cầu lặp lại một cụm từ nhất định tùy theo nguyên nhân và các triệu chứng cụ thể về căn bệnh của họ. Họ được yêu cầu làm thế từ 2 đến 3 lần mỗi ngày. Ví dụ, một bệnh nhân tiểu đường sẽ nói: "Lượng đường huyết của tôi đang trở về mức bình thường". Các thử nghiệm lâm sàng của Liệu pháp Ngôn từ đã đạt được những kết quả rất xuất sắc, điều đó cho thấy sức khỏe của chúng ta sẽ chịu tác động trực tiếp từ hệ quả của việc những suy nghĩ tích cực chuyển thành những lời nói tích cực.

Ngôn ngữ dự đoán tương lai

Bạn có thể dự đoán về tương lai của một người bằng cách phân tích ngôn ngữ mà họ sử dụng. Nhà báo Nae-hwa Lee - người chuyên phụ trách mảng đề tài về những người thành công - đã mô tả hiện tượng này trong một bài báo của cô như sau:

"Mỗi người đều được ban tặng hai món quà, đó là thời gian và ngôn ngữ. Nếu cuộc sống của một người có thể thay đổi dựa trên cách họ sử dụng thời gian của mình, thì cách sử dụng ngôn ngữ cũng có thể quyết định việc thành bại của một người.

Hãy phân tích một cách khách quan những từ ngữ bạn thường sử dụng và bạn sẽ có thể dự đoán được tương lai của mình. Bạn sẽ thấy rằng những người thành công thường có phong cách giao tiếp rất khác biệt.

Hãy bắt đầu với câu hỏi này: "Anh có khỏe không?"

Khi được hỏi câu này, thường mọi người sẽ trả lời theo ba cách: tiêu cực, bình thường và tích cực.

Những người thuộc nhóm tiêu cực sẽ có thói quen trả lời: "Không khỏe lắm", "Tôi bị mệt", "Tệ lắm", "Thôi đừng hỏi", "Tôi sắp chết đến nơi rồi".

Nhóm thứ hai là những người bình thường. Họ sẽ nói: "Cũng thường", "Vẫn thế", "Tôi vẫn sống được", hoặc "Tôi sẽ xoay xở được".

Nhóm còn lại là những người tích cực. Họ luôn trả lời với sự nhiệt tình và đầy năng lượng: "Tuyệt vời!" "Mọi thứ thật tuyệt!" hoặc "Mọi việc đều tiến triển tốt".

Trong ba nhóm người trên, bạn thấy nhóm người nào hấp dẫn nhất?

Những người sống lạc quan và sử dụng những lời nói tích cực sẽ trở thành như những gì họ nói và tiến đến thành công. Tương tự như vậy, những người sử dụng ngôn ngữ tiêu cực sẽ đi đến kết cục thất bại. Tóm lại, suy nghĩ và hành động của chúng ta thay đổi dựa trên cách chúng ta nói năng và dần dần, những lời lẽ chúng ta sử dụng sẽ thành hiện thực.

Ngôn từ có thể đảo ngược tình huống

Chuyện kể rằng có một chính trị gia Pháp đang âm mưu làm giảm uy tín của một đối thủ khá nặng ký, Ong tình cờ đọc được một số tài liệu cho biết đối thủ của mình từng là bác sĩ thú ý, một nghề được coi là thấp kém ở Pháp vào thời đó, Đợi đến một buổi tranh luận quan trọng, đứng trước khán phòng đầy các ủy viên, ông mới hỏi vị kia: "Tôi nghe nói ông từng là một bác sĩ thú y, đúng thế không?".

Các ủy viên khác xôn xao, nhưng đối thủ của ông chẳng hề nao núng, Người được hỏi chậm rãi đáp lời: "Đúng thế, Hiện giờ tôi vẫn là bác sĩ thú y, Thưa ông, ông có muốn tôi kiểm tra sức khỏe cho ông không? Trông ông không được khỏe lắm".

Một tình huống đầy kịch tính! Người bị hại đã đảo ngược toàn bộ tình thế chỉ trong một giây.

Abraham Lincoln cũng nổi tiếng với biệt tài ăn nói, Khi còn là một luật sư trẻ, Lincoln đã bào chữa cho một thanh niên trước phiên tòa xét xử anh vì tội cướp giật, Lincoln chắc rằng thân chủ của ông vô tội và ông đã nói trước tòa: "Theo lời của mẹ thân chủ tôi, thân chủ tôi chưa bao giờ rời khỏi trang trại của họ.

Có thể nói từ khi sinh ra, anh ấy đã dành cả đời mình để làm việc ở đó. Thế nên thật phi lý khi cáo buộc thân chủ tôi phạm tội cướp của ở một nơi quá xa nhà anh ấy như thế".

Công tố viên lập tức phản pháo: "Theo luật sư biện hộ, bị cáo chưa một lần rời trang trại của mình từ lúc mới sinh ra và chỉ làm công việc trang trại mà thôi. Thế thì anh ta làm việc gì ở trang trại khi mới lên một?".

Công tố viên đang cố gắng hướng sự chú ý của bồi thẩm đoàn ra khỏi lời phát biểu có căn cứ vững chắc của Lincoln bằng cách bới móc những sơ hở của ông. Nhưng Lincoln vẫn đáp lời không hề nao núng:

"Lúc đó thân chủ của tôi làm việc vắt sữa. Chỉ có điều cậu ấy

không vắt sữa bò, mà là vắt sữa mẹ."

Khắp phòng xử án rộn lên tiếng cười, vị thẩm phán cũng cười, và anh thanh niên được tuyên trắng án. Bạn thấy đấy, chúng ta có thể nhanh chóng đảo ngược tình huống chỉ bằng một vài câu nói khéo léo. Hãy học cách nói năng với sự tự tin và khéo léo.

NHỮNG LỜI NÊN DÙNG

Hãy sử dụng lời lẽ một cách cẩn trọng

Tôi từng trông thấy một tấm bảng vẽ hình con cá đang há miệng. Bên dưới tấm bảng có khắc những chữ sau:

"Tôi sẽ không ở đây nếu tôi khép miệng lại."

Đây quả là một "lời trăng trối" khá dí dỏm của một con cá đã chết. Đối với cả người lẫn cá, việc gặp rắc rối vì mở miệng không đúng lúc khá phổ biến. Người tạo ra tấm bảng trên rõ ràng muốn cảnh báo người khác về những nguy hiểm từ việc sử dụng ngôn từ. Trong khi loài cá tự kết liêu đời mình vì đã há miệng và đớp phải lưỡi câu, thì con người lại tạo ra nhiều rắc rối trong cuộc sống chỉ vì những lời nói thiếu suy nghĩ, hoặc không đúng lúc.

Hãy cẩn trọng khi phát ngôn. Bạn không thể lấy lại những gì mình đã nói ra bởi vì những lời lẽ lúc này hoàn toàn không còn thuộc tầm kiểm soát của bạn nữa. Những người khác có thể lan truyền chúng, nhào nặn chúng, hoặc sử dụng chúng để hãm hại bạn. Lời nói của chúng ta lúc này như một vật thể sống, có thể di chuyển và nhân rộng. Vì vậy, hãy cẩn trọng mỗi khi có ý định phát ngôn.

Sức mạnh của lời động viên

Khi nhỏ, chúng ta chịu ảnh hưởng sâu sắc từ những lời chỉ dạy của cha mẹ và thầy cô. Những ngôn từ mà chúng ta nghe thấy trong quá trình trưởng thành đóng vai trò quyết định đối với việc hình thành quan niệm đạo đức và cá tính của ta. Trong một trại cải tạo ở Mỹ, 90% các học viên bộc bạch rằng trong suốt thời thơ ấu, cha mẹ họ đã nói với họ rằng: "Rồi mày sẽ có kết cục ở trong tù", Lời lẽ của những bậc dưỡng dục thường trở thành lời tiên đoán chính xác cho tương lai con cái họ.

Đại thi hào Goethe từng nói: "Nếu đối xử với một người theo những gì anh ta thể hiện, bạn càng khiến anh ta trở nên tệ hại hơn, Nhưng nếu đối xử với một người theo những gì anh ta có thể trở thành, bạn sẽ giúp anh ta trở thành người tốt", Chúng ta phải

luôn động viên mọi người bằng những lời lẽ đầy hy vọng, Ngôn từ có thể là thuốc độc, nhưng cũng có thể là thuốc bổ.

Ben Carson là Giám đốc Khoa giải phẫu thần kinh trẻ em thuộc bệnh viện John Hopkins, bệnh viện được tờ U, S, News xếp hạng tốt nhất của Mỹ trong 19 năm liền, Ong cũng là người đầu tiên trên thế giới thực hiện thành công ca phẫu thuật tách rời một cặp song sinh dính liền nhau ở phần đầu, Ong là tác giả của ba quyển sách: Gifted hands (tạm dịch: "Đôi tay tài hoa"), The Big Picture (tạm dịch: "Bức tranh tổng thể"), và Think Big (tạm dịch: "Nghĩ lớn").

Carson lớn lên trong một khu dân cư nghèo và thuở nhỏ ông học không giỏi, nhưng ông đã thành công khi trở thành bác sĩ phẫu thuật thần kinh bệnh nhi giỏi nhất thế giới và là nguồn động viên của nhiều người về một tấm gương làm việc chăm chỉ và đầy quyết tâm, Khi một phóng viên hỏi Carson điều gì đã tạo nên con người ông ngày hôm nay, ông trả lời: "Đó chính là mẹ tôi - Sonja Carson. Khi tôi xếp hạng bét trong lớp và bị bắt nạt vì là người da màu, mẹ tôi đã không ngừng động viên và ủng hộ tôi. Bà nói: 'Ben, con có thể trở thành bất cứ ai nếu con thật sự quyết tâm! Nếu con nỗ lực, con có thể là bất cứ điều gì trên đời này!'".

Đằng sau những nhân vật vĩ đại như Ben Carson luôn có những lời ủng hộ. Các nhà lãnh đạo đã được nuôi dưỡng bằng sự động viên từ gia đình và bạn bè. Hãy cố gắng dùng những lời lẽ đầy hy vọng và hữu ích để nói với tất cả mọi người mà bạn gặp, ngay cả khi bạn phải nỗ lực thật nhiều để làm được như thế.

Hãy sử dụng ngôn từ trong kinh Tạ ơn

Ngôn ngữ định hình suy nghĩ, suy nghĩ định hình hành động và hành động định hình cuộc sống của chúng ta. Toàn bộ cơ thể con người tuân theo mệnh lệnh của bộ não. Quan trọng là chúng ta phải nhận ra rằng khi chúng ta lựa chọn từ ngữ của mình, hệ thống thần kinh tự động không phân biệt giữa "bản thân" và "người khác". Nếu bạn bảo với một ai đấy: "Rồi anh sẽ làm tốt việc ấy thôi," hoặc "Anh quả là một người đáng khâm phục," hệ thống thần kinh tự động chỉ nhận ra các cụm từ: "sẽ làm tốt" hoặc "đáng khâm phục".

Kết quả là nhờ những từ ngữ tích cực này, tâm trạng của bạn sẽ

trở nên phấn chấn và hành động của bạn cũng sẽ cải thiện để tương ứng với tâm trạng đó. Nói cách khác, chủ từ là "tôi" hay "anh" không quan trọng. Chúc phúc cho người khác cũng tức là bạn đang chúc phúc cho chính mình. Mặt khác, những từ ngữ tiêu cực cũng hoạt động dựa trên cùng nguyên tắc này. Nếu bạn nói: "Anh không thể thắng được đâu", hoặc "Anh thật nhếch nhác", tức là bạn đang nói thế về bản thân mình. Bộ não của bạn sẽ phản ứng bằng những cảm xúc tiêu cực.

Phúc âm của thánh Matthew (10: 12-13) dạy rằng: "Khi anh em bước vào nhà ai, hãy nói: 'Bình an cho các người'. Nếu những người trong nhà chào đón anh em, hãy tiếp tục lời chúc lành, nhưng nếu họ không chào đón, anh em hãy dành lời chúc bình an cho bản thân mình", Nguyên tắc thật đơn giản, Nếu bạn khen tặng hay khích lệ ai, những lời ấy ít nhất cũng mang lại lợi ích cho chính bản thân bạn, Nếu đối phương mở lòng đón nhận những lời động viên của bạn, đối phương cũng sẽ được hưởng lợi.

Hãy sử dụng ngôn từ của người chiến thắng

Muhammad Ali được nhiều người kính trọng với cương vị là võ sĩ quyền anh vĩ đại nhất mọi thời đại, Nhiều tuần trước mỗi trận đấu, Ali lên dây cót tinh thần bằng cách hát đi hát lại một bài hát ngắn: "Hãy di chuyển nhẹ nhàng như cánh bướm và hãy đấm đau như ong chích, Đôi tay ngươi không thể đánh trúng những gì mà mắt ngươi không nhìn thấy", Lời hát đã vang lên trước trận đấu tranh đai vô địch hạng nặng đầu tiên giữa Ali với võ sĩ khét tiếng Sonny Liston, Mặc dù chẳng ai nghĩ Ali có thể cầm cự qua vài hiệp, nhưng ông vẫn tin tưởng những lời cầu nguyện của mình và dùng tốc độ để đánh bại nhà cựu vô địch, Chỉ có ba trong số bốn mươi sáu nhà báo theo dõi trận đấu dự đoán đúng kết quả đảo ngược tình thế này, Sau này, khi đã giải nghệ, Ali bảo rằng ông đã giành được một nửa chiến thắng của mình bằng nắm đấm và giành được nửa còn lại bằng ngôn từ mà ông sử dụng, Thái độ quả quyết trong lời nói của ông trước mỗi trận đấu khi đến tai các đối thủ của ông nghe như những lời đe dọa, gây sợ hãi. Nhưng đối với Ali, nó trở thành một nguồn động lực tích cực, mang tính khích lệ bản thân và thúc đẩy ông tiến lên giành chiến thắng.

Hầu hết những người đã gặt hái được thành công qua các thời đại đều có một điểm chung: sử dụng những lời nói lạc quan, thể hiện niềm tin vững chắc. Ngay cả khi không thể nhất thời thành công, những người này vẫn tin chắc rằng thành công sẽ đến với họ trong tương lai. Bất cứ khi nào bạn thua trong một trận đấu hoặc mắc kẹt trong một tình huống khó khăn, đừng thừa nhận thất bại

ấy trong ngôn từ của bạn. Hãy cố gắng nói: “Tôi đã thua lần này, nhưng tôi sẽ sử dụng những kinh nghiệm học hỏi được để chiến thắng lần sau”. Hãy dũng cảm. Hãy sử dụng ngôn từ của người chiến thắng.

Cẩm nang để đạt được hạnh phúc

Bộ não phản ứng lại những gì bạn nói. Tương lai của bạn phụ thuộc vào cách bạn phát ngôn, vì vậy, hãy chỉ sử dụng những từ ngữ tích cực thay vì những từ ngữ tiêu cực hoặc trung tính.

Hãy nói với lòng nhiệt huyết, hãy sáng suốt trong việc lựa chọn ngôn từ. Nên nhớ ráng từ ngữ có đời sống riêng của chúng. Vì vậy, hãy cẩn trọng trong việc sử dụng lời nói và hãy sử dụng những từ mang tính khích lệ, chúc phúc và chiến thắng.

Tôi có thể làm được điều đó

1. Tôi sẽ khen ngợi và tán dương mọi người thường xuyên hơn. Những lời tôi nói sẽ quay về với tôi giống như chiếc boomerang vậy.

2. Tôi sẽ nói những điều tích cực. Thành công và hạnh phúc trong tương lai của tôi có thể được quyết định bởi những từ ngữ mà tôi sử dụng hiện tại.

3. Tôi sẽ nói với mọi người mà tôi gặp gỡ, đặc biệt là trẻ em, những lời lẽ đầy hy vọng và khích lệ. Trẻ em sẽ lớn lên khỏe mạnh và hạnh phúc với những lời lẽ ấy.

Những lời lẽ giúp tôi trưởng thành

Dưới đây tà một sáng tác của sơ Hae-in Lee, bài. thơ khiến chúng ta nghĩ về những điều một người nên nói trong cuộc sống thường nhật:

Khi tôi nói: "Tôi hạnh phúc".

tôi hạnh phúc trong khoảnh khắc ấy.

một dòng chảy mạnh mẽ chảy qua tâm trí tôi.

Khi tôi nói: "Xin cảm ơn".

lòng biết ơn dấy tên trong tim tôi.

khiến tôi trở nên hiền hòa.

Khi tôi nói: "Nó mới đẹp làm sao".

trong khoảnh khắc ấy, tôi cũng trở nên xinh đẹp.

và trái, tim tôi chợt bừng sáng hơn.

Lời tẽ tốt đẹp giúp tôi trưởng thành, tôi biết điều này khi tôi cất tiếng nói.

12

SẮC MÀU HẠNH PHÚC: RÈN LUYỆN THÓI QUEN

THÓI QUEN CHI PHỐI CUỘC SỐNG CỦA BẠN

Ân phúc của bình minh

Những người bạn biết được lịch làm việc hàng ngày của tôi thường hỏi: "Anh thường soạn bài thuyết giảng, tiến hành các nghiên cứu và viết tất cả những quyển sách kia vào lúc nào?".

Câu trả lời của tôi luôn là: "Lúc bình minh".

Nhờ ba hoặc bốn giờ đồng hồ vào lúc sáng sớm, tôi có thể dồn hết công việc của cả ngày để giải quyết trong vài giờ quý giá ấy, Làm việc lúc bình minh chính là bí quyết của tôi.

Phải thú nhận rằng thức dậy lúc sáng sớm thoạt đầu là một trở ngại lớn đối với tôi, Tất cả chúng ta đều đã từng nghe về "những con ong sáng" và "những con cú đêm", Tôi thuộc nhóm thứ hai, Khi còn là sinh viên, tôi thường thức khuya học bài, và đương nhiên là sáng hôm sau tôi dậy rất muộn, Kết quả là giờ giấc ngủ nghỉ của tôi rất thất thường, Tuy nhiên, trong quá trình tìm đọc nhiều quyển sách về sức mạnh của ý chí, bí quyết thành công, tôi nhận thấy có một lời khuyên thường xuyên xuất hiện: lợi ích của buổi sáng sớm.

Tôi đồng tình với ý tưởng dậy sớm, nhưng vẫn không đủ quyết tâm thực hiện, Tôi luôn tìm cách biện hộ cho sự trì hoãn của mình, chẳng hạn như tôi thường về nhà rất khuya vì những buổi thuyết trình, Nhưng một ngày nọ, đột nhiên tôi nhận ra mình không thể tiếp tục thế này mãi và tôi đặt ra cho mình một vài quy

tắc, Trước tiên, tôi đặt đồng hồ báo giờ đi ngủ lúc mười giờ tối và nghiêm túc thực hiện, Thoạt đầu, tôi rất khó ngủ sớm, nhưng dần dần tình hình được cải thiện, Nhờ ngủ sớm nên đến năm hoặc sáu giờ sáng, tôi thức dậy vô cùng tỉnh táo, Thế giới mới đẹp đẽ làm sao vào buổi bình minh! Quả là một khoảng thời gian kỳ diệu! Tôi ước gì mình biết điều này sớm hơn!

Rất khó hình thành một thói quen nào đó, Tâm trí và cơ thể chúng ta có xu hướng chống lại những thay đổi và ta thường bỏ cuộc trước khi những thói quen mới trở thành một phần trong nhịp sống hàng ngày của ta, Nhưng một khi thói quen mới đã được hình thành thì chúng cũng rất khó thay đổi, Một khi đã quyết tâm thiết lập một thói quen mới, bạn có thể tiếp tục theo đuổi nó một cách dễ dàng. Những gì từng là nhiệm vụ khó khăn sẽ trở thành bản chất thứ hai của bạn. Hãy sử dụng tất cả ý chí và lòng quyết tâm để loại bỏ những thói quen tiêu cực và hình thành những thói quen mới mang tính xây dựng.

Sức mạnh của thói quen

Hãy xem liệu bạn có thể tìm ra lời giải đáp cho câu đố này không:

Tôi là đầy tớ của tất cả những người vĩ đại và cũng là đầy tớ của những kẻ thất bại. Tôi khiến cho những người vĩ đại trở nên vĩ đại và cũng khiến cho những kẻ bại trận thất bại. Hãy chọn tôi. Hãy rèn luyện tôi. Hãy thật nghiêm khắc với tôi. Tôi nắm giữ sức mạnh điều khiển cả thế giới. Nếu nuông chiều tôi, tôi sẽ hủy hoại anh.

Tên đầy tớ đầy quyền lực này có thể là ai? Câu trả lời không phải là vũ khí hoặc sự giàu có đâu, mà đó chính là thói quen. Thói quen chính là điều có thể tạo nên hoặc hủy hoại mỗi người chúng ta. Will Durant, một triết gia kiêm nhà sử học người Mỹ đã tóm tắt quan điểm của Aristotle về thói quen như sau: “Chúng ta là những gì được chúng ta lặp đi lặp lại. Vì vậy, sự ưu tú không phải là một hành động, mà là một thói quen.

Những gì được học từ khi còn nằm nôi sẽ theo chúng ta xuống mồ. Con báo không thể thay đổi các vết đốm trên bộ lông của mình. Đã trộm đinh ghim ắt dám trộm bò. Những câu thành ngữ này đã có từ hàng thế kỷ nay nhưng vẫn không lạc hậu, Thói quen chính là nền tảng cho cuộc sống thường nhật của ta, Giữ một thói quen càng lâu bao nhiêu, ta càng khó thay đổi nó bấy nhiêu, Chính vì thế, việc hình thành các thói quen tốt là cực kỳ quan trọng và càng sớm càng tốt, Thành công của chúng ta phụ thuộc

vào những thói quen tích cực ta tự rèn luyện cho mình.

Thói quen không dễ hình thành trong một sớm một chiều, mà nó là kết quả của cả một quá trình nỗ lực không ngừng, Khi một thói quen ăn sâu vào tâm trí và cơ thể ta, dù tốt hay xấu thì nó vẫn chi phối chúng ta, Vì vậy hãy nuôi dưỡng thói quen tốt cho bản thân bạn và cho con cái bạn, Nếu những thói quen được hình thành từ khi chúng ta còn nằm nôi, chúng sẽ có khuynh hướng duy trì đến tận lúc chúng ta từ giã thế giới này.

Thói quen của một thợ thủ công

Ngày xưa, có một lãnh chúa nọ thuê một thợ làm vườn mới để trông nom thái ấp rộng lớn của ông, Vì đó là một chàng thanh niên còn rất trẻ nên vị lãnh chúa theo dõi công việc của anh rất sát sao, Thế nhưng chẳng những không làm ông chủ của mình thất vọng, chàng thanh niên ngày ngày còn cắt tỉa mỗi góc vườn thật đẹp và khắc hình những loài hoa hiếm lên tất cả các bình gỗ.

Cuối cùng, vị lãnh chúa gọi chàng thanh niên đến để nói về những hình chạm khắc tinh xảo của anh: "Cậu không hề được trả thêm tiền để khắc những bông hoa trên các bình gỗ, thế sao cậu lại vẫn làm như vậy?"

Người làm vườn lấy tay áo lau mồ hôi trên trán và trả lời: "Tôi rất yêu khu vườn này. Tôi chạm khắc trên những chiếc bình để chúng xinh đẹp hơn và bởi vì tôi thích công việc chạm khắc. Đó là một thói quen của tôi khi rảnh rỗi".

Vị lãnh chúa vô cùng ấn tượng trước câu trả lời của chàng thanh niên. Ong thấy đó là một người có tài và ông quyết định cho anh đi học điêu khắc. Về sau, chàng thanh niên này trở thành một trong những nhà điêu khắc kiêm kiến trúc sư vĩ đại của Y thời Phục hưng. Khi chúng ta ý thức nỗ lực để hình thành những thói quen tốt, chúng sẽ dần trở thành một phần bản chất của chúng ta mà không cần đến sự điều khiển của lý trí. Thậm chí khi ta không chủ tâm dùng thói quen để đạt được thành tích hoặc mục tiêu cá nhân, chúng vẫn giúp ta đạt được những điều này.

CÁC QUY LUẬT CỦA THÓI QUEN

Luật quán tính

Con người không thích sự thay đổi cả trong ý thức lẫn tiềm thức.

Bất luận sự thay đổi khiến chúng ta tốt hơn hay tệ hơn, hệ thần kinh của ta vẫn không nhận ra sự khác biệt. Dù theo cách nào thì sự thay đổi cũng đem lại căng thẳng. Chúng ta khao khát sự ổn định, một trạng thái được lập trình về mặt sinh học có liên hệ đến sinh tồn. "Luật quán tính" là một khái niệm dùng để miêu tả ác cảm bẩm sinh của chúng ta đối với sự biến đổi trong cuộc sống. Mặc dù luật quán tính giúp ngăn ngừa các hành vi khinh suất và tự phát đe dọa đến cuộc sống của chúng ta, nhưng nó vẫn là rào cản lớn nhất đối với sự tiến bộ.

Luật quán tính là một thực tế của cuộc sống. Nó không thể bị loại bỏ. Vì vậy, chúng ta nên tận dụng nó. Những thói quen là một phần tài sản mà ta sẽ luôn mang theo trong suốt cuộc đời và chúng ta phải nỗ lực hình thành những thói quen tích cực để làm giàu cho cuộc sống và nâng cao vị thế của mình.

Hãy cẩn trọng với suy nghĩ của bạn vì chúng sẽ trở thành lời lẽ.

Hãy cẩn trọng với lời lẽ vì chúng sẽ trở thành hành động.

Hãy cẩn trọng với hành động vì chúng sẽ trở thành thói quen.

Hãy cẩn trọng với thói quen vì chúng sẽ trở thành tính cách.

Hãy cẩn trọng với tính cách vì nó sẽ trở thành tương lai của bạn.

Những câu nói trên cho thấy một ý nghĩ, lời lẽ hoặc hành động nhỏ bé có thể trở thành thói quen, những thói quen này sẽ trở thành một phần tính cách, và tính cách quyết định cuộc đời. Thói quen không chỉ là nhân tố thứ ba trong công thức tạo nên cuộc sống. Nó chính là chất truyền dẫn chuyển ý nghĩ thành lời lẽ, chuyển lời lẽ thành hành động và chuyển tính cách thành vận mệnh. "Quy luật thói quen" mà tôi sắp giới thiệu sẽ giúp bạn sử dụng công thức của vận mệnh và luật quán tính một cách tích cực.

Quy luật 21 ngày

Ngành tâm lý học hiện đại đã xác nhận rằng sự hình thành thói quen ở con người tuân theo một quy luật gọi là "Quy luật 21 ngày". Một người có thị giác bị suy giảm và cần phải mang kính thì sẽ tốn khoảng 21 ngày để quen với việc có một vật thể ở trên mũi mình. Một người từng bị bỏng nặng hoặc trải qua phẫu thuật thẩm mỹ cần khoảng 21 ngày để quen với ngoại hình mới của mình. Quy luật 21 ngày tồn tại bởi vì con người trưởng thành cần từ 14 đến 21 ngày để hình thành một lối tư duy mới.

Bạn có thể biến quy luật này thành lợi thế của bản thân nếu quyết tâm hiểu rõ nó, Trước tiên, hãy đưa ra mục tiêu dứt khoát, Hãy hình thành một hình tượng tinh thần về con người mới mà bạn muốn trở thành, Hãy thực hành những thói quen của con người mới này mỗi ngày trong vòng 21 ngày và những gì đã từng là hình tượng tinh thần sẽ trở thành bản chất thật của bạn.

Tôi cũng từng nghiên cứu "Quy luật 21 lần", quy luật bảo rằng bạn phải thực hành một điều gì đấy ít nhất 21 lần để khiến nó trở thành thói quen của bạn, Trong thời kỳ tập trận của lực lượng không quân, quân đội đã phát hiện ra quy luật này, Một cuộc nghiên cứu về số liệu thống kê thời gian sống sót trong chiến tranh đã được thực hiện nhằm quyết định xem một phi công máy bay phản lực phải tập đánh trận giả bao nhiêu lần để có thể sống sót trong cuộc chiến thực sự, Kết quả nghiên cứu cho thấy những viên phi công được huấn luyện ít nhất 21 lần thì có khả năng sống sót cao nhất.

Bạn cần ít nhất 21 lần luyện tập để biến một hành động thành thói quen, Hãy sử dụng Quy luật 21 lần để hình thành những thói quen tốt, Hãy lặp lại cách cư xử tích cực càng nhiều càng tốt, và hãy tránh các biểu hiện tiêu cực bằng bất cứ giá nào.

Quy luật 100 lần

Một cuộc thí nghiệm về sự hình thành thói quen đã được tiến hành trên loài đỉa Hirudo, Người ta lập trình một thiết bị để gây sốc điện trên những con đỉa khi chúng bám vào một dụng cụ nhất định. Con đỉa, vốn không có trí nhớ, sẽ tiếp tục bám trên thiết bị ấy và rơi xuống khi bị sốc. Nhưng sau 99 lần lặp lại như thế, đến lần thứ 100, con đỉa cuối cùng thôi không bám vào thiết bị ấy nữa. Khi những con đỉa đã được sử dụng trong cuộc thí nghiệm sinh con đẻ cháu, những con đỉa con cũng không bám vào thiết bị ấy nữa, mặc dù trước đây chúng chưa từng bị sốc điện.

Nếu như loài đỉa Hirudo, vốn không có trí nhớ và không có khả năng học hỏi, lại có thể tự buộc bản thân thay đổi một hành vi tự nhiên sau 100 lần lặp đi lặp lại, thì tại sao con người chúng ta lại biện hộ rằng mình không thể. Không có việc gì là không thể sau 100 lần cố gắng, bất luận việc đó khó khăn và phức tạp đến đâu đi nữa. Nếu bạn thường cảm thấy mình bị rớt lại phía sau những người khác, tôi chân thành khuyên bạn hãy sử dụng quy luật 100 lần. Bạn sẽ đạt được điều bạn muốn nếu nỗ lực thực hành.

Quy luật 10 năm

Tiến sĩ K. Anders Ericsson - Giáo sư ngành Tâm lý học tại Đại học Florida - là người đi đầu trong các nghiên cứu lý thuyết và thực nghiệm về sự tinh thông. Ong là người ủng hộ mạnh mẽ "quy luật 10 năm", quy luật được xem là nền tảng cho thành công hiếm có trong bất kỳ lĩnh vực nào. Quy luật này cho rằng để đạt được cấp độ cao nhất của thành công trong bất kỳ lĩnh vực nào, bạn cần ít nhất 10 năm để tập trung chuẩn bị.

Howard Gardner, nhà tâm lý học từ Đại học Harvard, nổi tiếng với thuyết đa trí tuệ, đã quan sát bảy chuyên gia sáng tạo trong những lĩnh vực khác nhau và rút ra cùng một kết luận. Để đạt được kiến thức uyên bác, một người cần phải làm việc kiên trì ít nhất 10 năm. Tài năng thiên bẩm không phải là yếu tố quyết định ai sẽ trở nên vĩ đại và có những đóng góp lâu dài cho thế giới. Chẳng có gì thay thế được thời gian và nỗ lực. Bạn phải sán lòng dồn hết tâm sức cho lĩnh vực mình đã chọn nếu muốn tạo được thành công mang tính đột phá. Thậm chí thần đồng âm nhạc Mozart cũng phải sáng tác hàng trăm nhạc khúc trong vòng 10 năm trước khi ông có thể tạo ra bản nhạc vĩ đại khiến chúng ta mãi nhớ đến ông. Một vài đối tượng nghiên cứu của Gardner thậm chí còn cần nhiều thời gian hơn, và đa số các nhân vật này đã có những đóng góp quan trọng khác sau 10 năm tiếp theo.

Trong quyển sách tựa đề "Creating Master Lives with the 10 -Year Rule" (tạm dịch: "Sử dụng quy luật 10 năm để tạo nên các bậc thầy sáng tạo"), chuyên gia kinh tế người Hàn Quốc - Byeong-ho Gong - cho rằng sự thành công trong chuyên môn phụ thuộc ở tần suất cải thiện các thói quen của bạn trong vòng 10 năm nhiều hơn là phụ thuộc vào các khả năng mà bạn được thừa hưởng. Để chứng minh cho luận điểm của mình, Byeong-ho Gong đã dẫn ra câu chuyện về một trong những nghệ sĩ dương cầm vĩ đại nhất mọi thời đại - người có thể chơi đàn mà không cần nhìn vào bản nhạc hay các phím đàn, Beethoven vẫn tiếp tục sáng tác rất lâu sau khi bị điếc hoàn toàn vào năm 1814, Mọi hành động của ông đã trở thành thói quen trong vô thức và không thể bị xóa khỏi bộ não, Buổi công diên Bản giao hưởng số Chín của ông đã trở thành huyền thoại trong giới âm nhạc, Hôm đó, Caroline Unger - một ca sĩ người Uc - đã giúp Beethoven xoay người về phía khán giả để đón nhận tràng pháo tay vang dội của họ, Dù không thể nghe được những hưởng ứng nhiệt liệt dành cho tác phẩm vĩ đại của mình, ông vẫn tiếp tục chỉ huy dàn nhạc.

Cũng giống như một nghệ sĩ piano cần phải luyện tập kỹ năng hàng thập kỷ trước khi các ngón tay họ có thể làm xiếc trên những phím đàn, chúng ta cũng cần thường xuyên lặp lại các hành vi

tích cực để chúng ăn sâu vào ta một cách vô thức, Bạn thường nghĩ về mình như thế nào thì bạn sẽ trở thành người như thế ấy. Thói quen tinh thần này cũng giống như không khí bạn hít thở hoặc quần áo bạn đang mặc. Nếu bạn có một hình tượng bản thân tốt, nếu nó mang đến cho bạn niềm vui và giúp bạn nhận ra ước mơ của mình, tức là bạn đang chắc chắn bước đi trên con đường tiến đến sự vĩ đại. Nhưng nếu hình tượng về bản thân mang đến cho bạn sự lo lắng và ngăn cản không cho bạn tiến bộ, thì bạn phải thoát khỏi nó ngay lập tức. Để những tiềm năng thăng hoa, có thể bạn phải mất mười năm rèn luyện, nhưng hãy tin rằng mọi nỗ lực của bạn rồi sẽ được đền đáp xứng đáng.

HÌNH THÀNH THÓI QUEN TỐT

Tính cách không phải là cái nhất thành bất biến

Nếu muốn thay đổi đời mình, bạn phải thay đổi những thói quen hình thành từ thơ bé. Không dê thay đổi một thói quen đã ăn sâu vào bản chất. Để hình thành một thói quen mới cũng mất nhiều thời gian và công sức như vậy. Nhưng với nỗ lực kiên trì và lòng quyết tâm, bạn sẽ dần đạt được mục tiêu. Sau đây là một trích đoạn từ quyển “Your Best Life Called to Success" (tạm dịch: “Thành công vẫy gọi cuộc đời bạn”) của Tomio Sato:

“Những thói quen mới chỉ có thể là của bạn thông qua quá trình rèn luyện kiên trì và lòng tin vững chắc vào chính mình, Vì vậy, để biến một ý niệm thành thói quen, bạn phải thường xuyên nghĩ về nó, nói về nó và viết nó ra như thể bạn đang lập trình và lưu trữ nó trong cơ thể mình, Khi lặp lại quá trình này, bạn sẽ dần rèn luyện cho mình một niềm tin vững chắc rằng: “Tôi có thể làm được điều đó!”, Đây là lúc bạn thay đổi cách suy nghĩ của mình, Khi đã thực sự cảm nhận được sự thay đổi ấy trong con người mình, bạn sẽ liên tục cảm nhận được rằng: “Lần này tôi cũng sẽ làm được”, Và bạn sẽ nhanh chóng nghĩ: “Tôi có thể làm tốt hơn”, Đây chính là sự tự tin, Một khi có lòng tin, bạn sẽ hành động một cách vô thức, Để một thói quen mới hình thành ăn sâu vào tiềm thức, bạn phải trải qua một quá trình rèn luyện dài, cộng với niềm tin vững vàng vào bản thân, Chỉ cần kiên trì rèn luyện cho mình nhiều thói quen mới, bạn sẽ trở thành một con người mới và tương lai của bạn vì thế cũng sẽ thay đổi.

Cá tính và cuộc sống của chúng ta chỉ là tập hợp tất cả các thói quen, Nhờ sự kiên trì và lòng tin, chúng ta có thể thay đổi những

thói quen tiêu cực và hình thành những thói quen tích cực, Khi bạn tái tạo tất cả các thói quen tức là bạn hoàn toàn tái tạo bản chất của mình.

Muốn trở thành người thắng cuộc, hãy hành xử như một người thắng cuộc ở tuổi 17, Steven Spielberg đã đi vòng quanh các xưởng phim của hãng Universal trong bộ com-lê và chiếc cặp táp như một đạo diên chuyên nghiệp. Giờ đây ông đã trở thành một huyền thoại trong ngành công nghiệp điện ảnh và tài sản của ông ước tính đạt khoảng 3,1 tỷ đô-la. Tạp chí Life gọi ông là người có sức ảnh hưởng nhất trong thế hệ của ông và tạp chí Time bầu chọn ông là một trong "100 người quan trọng nhất thế kỷ" vào năm 1999.

Charlie Chaplin luôn cho rằng sự tự tin chính là động lực dẫn đến thành công. Ong luôn khuyên mọi người nên suy nghĩ và hành động như một người thành công nếu muốn trở nên thành công: "Bạn phải tin tưởng vào bản thân mình. Đó là bí quyết. Thậm chí khi còn ở trại mồ côi hay khi lang thang trên mọi nẻo đường để tìm cái ăn, tôi vẫn nghĩ mình là diên viên vĩ đại nhất trên đời".

Đừng hỏi tại sao, hãy hỏi bàng cách nào

Cách tốt nhất để khắc phục những khó khăn trong cuộc sống là phát triển các kỹ năng giải quyết vấn đề. Theo những gì Meng Hua Lin trình bày trong quyển "Transforming Yourself in 10 Days (tạm dịch: "Biến đổi bản thân trong 10 ngày"), nhiệm vụ này thật ra đơn giản hơn rất nhiều so với hình dung của chúng ta. Thay vì hỏi "Tại sao?", hãy hỏi "Bằng cách nào?". Bất cứ khi nào hỏi cách thức thay vì nguyên nhân, tức là bạn sẽ có thể giải quyết vấn đề. Những người hay hỏi tại sao là những người hay ca thán, phàn nàn. Khi mọi thứ không diễn ra như mong đợi, họ đổ lỗi cho các tác nhân bên ngoài và không ngừng nghĩ cách để thay đổi kết quả. Những người hỏi bằng cách nào là những người tiến đến gần hơn với việc tìm ra giải pháp.

Thay vì nghĩ "Tại sao tôi phải làm việc này?", hãy tự hỏi bản thân: "Tôi có khả năng xử lý tốt tình huống này", hoặc thay vì hỏi "Tại sao việc này lại khó khăn đến thế?" hãy nghĩ: "Tôi có thể giải quyết vấn đề này bằng cách nào?" Đây là những suy nghĩ mà bạn nên biến chúng thành thói quen.

Nếu dành thời gian và công sức quý báu của mình để phàn nàn về mọi việc, dần dần, bạn sẽ thấy thất vọng và ngờ vực bản thân. Câu hỏi "Bằng cách nào?" sẽ mang đến cho bạn nguồn năng lượng tích

cực và cơ hội để sử dụng tài năng cho những công việc đúng đắn. Nó sẽ khơi lại lòng tự tin trong bạn, giúp bạn hành động can đảm và táo bạo.

Thói quen thành công

Thành công cũng là một thói quen. Các huấn luyện viên bóng đá thường nói: "Người đã từng trải nghiệm cảm giác ghi bàn sẽ là người tạo nên bàn thắng." Câu chuyện tiếp theo đây được kể bởi Maxwell Maltz, một bác sĩ phẫu thuật kiêm tác giả và chuyên gia trong lĩnh vực cải thiện hình tượng bản thân.

Nhân viên bán hàng giỏi nhất của một công ty in ấn bắt đầu mỗi ngày của mình bằng việc viếng thăm các "lãnh địa đồng minh" của anh, Nói cách khác, anh đến thăm những nơi mà anh biết rằng ở đó mình được chào đón và đối xử nồng nhiệt, Những đồng minh này thường là các khách hàng thân tín của anh, anh biết rằng nhiều khả năng họ sẽ tiếp tục đặt hàng mà không cần anh phải tốn nhiều công sức mời chào, Kể cả khi không mua hàng, họ cũng vẫn nhã nhặn với anh, Chỉ sau khi viếng thăm những khách hàng đồng minh, người nhân viên bán hàng này mới tiếp tục đến gặp các khách hàng mới, hoặc các khách hàng khó tính, những người luôn muốn mặc cả, Mục đích của anh là muốn nếm trải chiến thắng trước khi sự kiên nhẫn và kiên trì của anh bị thử thách, Ong chủ của anh luôn bảo những người khác nên noi theo gương anh, ông nói: "Thành công vĩ đại bắt nguồn từ những thắng lợi nhỏ".

Câu nói ấy hoàn toàn đúng, Những trải nghiệm thành công được tích lũy sẽ dần hình thành một thói quen, Mỗi thành công được tạo dựng trên thành công trước đó, Hương vị thành công sẽ khiến chúng ta muốn thành công hơn nữa, Hãy làm cho thành công hiện diện thường trực trong cuộc sống của bạn, Dù bạn đang làm việc trong lĩnh vực nào, ngay từ bây giờ, hãy bắt đầu tạo dựng thành công cho mình, Bạn càng tập trung và nỗ lực làm việc thì nguồn năng lượng và niềm đam mê sẽ càng lớn dần, Bạn sẽ bắt đầu khao khát thành công trong những lĩnh vực khác, Rồi bạn sẽ sớm đạt được thành công trong tất cả các lĩnh vực của đời sống.

Cẩm nang để đạt được hạnh phúc

Thói quen quan trọng hơn tài năng thiên bẩm. Những thay đổi nhỏ về lối sống cũng có thể trở thành thói quen nếu được thực

hành thường xuyên. Hãy rèn luyện cho mình những thói quen tốt ngay từ khi còn nhỏ. Giống như câu: "Dạy con từ thuở còn thơ", trẻ em nên bắt đầu rèn luyện những thói quen sống tích cực càng sớm càng tốt. Thói quen sẽ trở thành đức tính, đức tính trở thành cá tính và cá tính trở thành bản chất con người bạn.

Tôi có thể làm được điều đó

1. Tôi sẽ kiên trì luyện tập nhằm sửa chữa các thói quen cũ của mình. Tôi sẽ tin tưởng ở quy luật 21 lần, quy luật 100 lần và quy luật 10 năm. Tôi sẽ làm việc với thái độ kiên quyết.

2. Thay vì chờ đợi "thời cơ thích hợp", tôi bắt tay vào việc ngay lập tức. Công việc có thể hoàn thành một nửa nếu tôi sửa chữa thói quen chần chừ.

3. Tôi sẽ hình thành các thói quen tạo nên thành công cho bản thân và cho con cái mình. Chỉ cần có thói quen sống với tất cả trái tim, ý chí và trí tuệ, tôi đã là một người chiến thắng.

Những nghịch lý cuộc sống

Kent M. Keith - tác gia, học giả Rhodes* và Giám đốc điều hành Trung tâm tãnh đạo người tao động Greenteaf, đã viết những tài răn về nghịch tý cuộc sống này khi đang còn tà sinh viên Đại học Harvard. Chúng thể hiện giá trị của việc hình thành thói quen hướng tới thành công dù có phải, đương đầu với khó khăn gian khổ.

1. Người đời thường vô tý, không "biết điều" và vị kỷ. Nhưng dù sao đi nữa, hãy cứ yêu thương họ.

2. Nếu bạn làm điều tốt có thể mọi người sẽ cho tà bạn làm vì tư tợi. Nhưng dù sao đi nữa, hãy làm điều tốt.

3. Nếu bạn thành công, bạn sẽ gặp những người bạn giả dối và những kẻ thù thật sự. Nhưng dù sao đi nữa, hãy thành công.

4. Điều tốt đẹp mà bạn làm hôm nay sẽ bị tãng quên. Nhưng dù sao đi nữa, hãy làm điều tốt.

5. Thành thật và thẳng thắn thường làm bạn tổn thương. Nhưng dù sao đi nữa, hãy sống thẳng thắn.

6. Người có ý tưởng tớn tao có thể bị đánh gục bởi những kẻ toan tính thấp hèn. Nhưng dù sao đi nữa, hãy tuôn nghĩ tớn.

7. Người ta thường tỏ ra cảm thông với những người yếu thế nhưng tại. đi theo kẻ mạnh. Nhưng dù sao đi nữa, hãy tranh đấu cho những người yếu thế.

8. Những thành quả mà bạn phải mất nhiều năm để tạo dựng có thể bị phá hủy chỉ trong phút chốc. Nhưng dù sao đi nữa, hãy cứ tiếp tục dựng xây.

(*) Học giả Rhodes: Người nhận học bổng Rhodes - một loại học bổng quốc tế dành cho chương trình đào tạo sau đại học tại Đại học Oxíord, Học bổng được đặt theo tên của Cecil Rhodes - nhà sáng lập công ty kim cương De Beers.

9. Bạn có thể sẽ bị phản bội khi giúp đỡ người khác. Nhưng dù sao đi nữa, hãy giúp đỡ mọi người.

10. Bạn trao tặng cuộc sống tất cả những gì tốt đẹp nhất và nhận lại một cái tát phũ phàng. Nhưng dù sao đi nữa, hãy sống hết mình cho cuộc sống.

- Kent M. Keith

Phần 5
SỰ HÀN GẮN

Có những thứ níu giữ chúng ta lại khi chúng ta cố gắng tiến lên để đạt được ước mơ.

Trên cuộc hành trình đầy gian truân của cuộc đời hãy dành thời gian hàn gắn nỗi đau.

13_ CHỮA LÀNH VẾT THƯƠNG

14_ HÀN GẮN CÁC MỐI QUAN HỆ

15_ CHẤN CHỈNH BẢN NGÃ

13

CHỮA LÀNH VẾT THƯƠNG CÁC GÓC ĐỘ CỦA SỰ HÀN GẮN

Sự thanh thản trong tâm hồn

Tôi đã từng là nạn nhân của sự dối trá. Tôi mất tiền bạc, bạn bè và công sức lao động vì bị buộc tội oan. Khi bị lừa gạt hết lần này đến lần khác, bạn sẽ thấy mình chẳng thể tin tưởng bất cứ ai nữa. Tuy nhiên, tôi vẫn có niềm tin ở mọi người. Đôi khi, tôi vẫn tin dù biết rằng mình đang bị lừa dối. Hãy tin người đã lừa dối ta, điều này thoạt nghe có vẻ vô lý nhưng dường như đây là cách duy nhất có thể khiến người phạm lỗi hối cải và có cơ hội sửa đổi.

Tôi thường bị chỉ trích, bị nói xấu và đôi khi những lời đồn đại ấy còn đến tận tai tôi. Có vẻ như trong bất cứ ngành nghề nào, người ngay thẳng thường bị chống đối, Việc này đã từng khiến tôi phiền lòng, nhưng tôi cũng dần quen, Giờ tôi đã học cách chấp nhận những quan điểm khác biệt và cố gắng hiểu họ.

Thật vậy, mọi chuyện vẫn ổn thôi, Bạn có thể tránh bị tổn thương nhờ vào sức mạnh tinh thần của mình, Nếu bạn có đủ sự cảm thông và thấu hiểu, bất cứ vết thương nào cũng có thể tự lành lặn trở lại.

Trên con đường tiến đến sự viên mãn và hạnh phúc, sẽ có những khi bạn cần đến kỹ năng hàn gắn, Việc chấn chỉnh bản ngã và hàn gắn tinh thần giúp bạn vững tin vào bản thân, Nó giúp bạn hồi phục sau những tổn thương trong trái tim, trí tuệ và tâm hồn, Tôi đã dành trọn phần 5 của Bảy Sắc Màu Hạnh Phúc để nói về việc chữa lành những vết thương, hàn gắn các mối quan hệ và chấn chỉnh bản ngã, Nếu không có khả năng hàn gắn, bạn sẽ bị tổn thương và không có đủ năng lượng để đạt được mục tiêu của

mình.

Sức mạnh của ngôn từ

Sự ghi nhận, đánh giá của người khác có tác động rất lớn đến chúng ta, Theo một cuộc khảo sát, trẻ em bị tổn thương nhiều nhất khi các bậc phụ huynh nói những lời trách phạt, chẳng hạn như: "Con thật vô tích sự" (43%), Trong khi đó, các bậc phụ huynh bị tổn thương nhiều nhất bởi lời buộc tội từ chính con mình: "Bố/mẹ đã làm được gì cho con?" (73%) và "Bố/mẹ làm con xấu hổ" (47%). Nói cách khác, cả con cái và cha mẹ đều cảm thấy tổn thương nhất khi không được tôn trọng.

Ở một khía cạnh khác, cuộc khảo sát cho thấy trẻ em được khích lệ nhiều nhất mỗi khi cha mẹ nói: "Con là đứa trẻ đặc biệt nhất trên đời". Còn các bậc cha mẹ rất sung sướng với câu nói: "Con rất mực kính trọng và yêu thương bố/mẹ", và "Con yêu bố/mẹ". Các quý ông cho biết họ cảm kích nhất khi nghe vợ mình nói rằng: "Không ai bằng anh cả. Anh là giỏi nhất". Còn các bà vợ chọn câu: "Em là điều tốt đẹp nhất của cuộc đời anh".

Cuộc khảo sát cho thấy tất cả mọi người đều cho rằng những lời khen ngợi chân tình là nguồn động viên tinh thần quý giá. Họ khao khát nhận được sự tôn trọng từ người họ yêu thương.

Những lời nói mang tính khích lệ này không chỉ có lợi đối với người nghe, mà còn có lợi cả với người nói. Thật ra, những lời tốt đẹp ta nói với người khác cũng tạo ra những tác động tích cực với chính bản thân ta và khiến ta cảm thấy yêu đời hơn.

Tiêu chuẩn sức khỏe tâm thán

Sau nhiều nghiên cứu, bác sĩ người Nhật Hasao Nakai đã hệ thống hóa "Tiêu chuẩn sức khỏe tâm thần" làm điều kiện xuất viện của các bệnh nhân mắc chứng rối loạn tâm lý. Nếu bệnh nhân đáp ứng được các tiêu chuẩn ấy, bác sĩ xem như bệnh nhân đã khỏi bệnh và được ra viện. Các bệnh nhân được xuất viện dựa trên phương pháp đánh giá này về sau hội nhập xã hội rất tốt và không còn ý định tự tử nữa. Dưới đây là bản tóm tắt về "Tiêu chuẩn sức khỏe tâm thần" của bác sĩ Nakai:

1. Có khả năng trì hoãn những công việc không mong muốn

2. Có khả năng bộc lộ chính kiến; có thể ở cùng với người khác

3. Có khả năng nói dối

4. Có khả năng thỏa hiệp/thương lượng (nhưng không giáo điều)

5. Có khả năng chống lại sự thôi thúc làm một việc gì đấy

Có thể bạn sẽ nghi ngờ những tiêu chuẩn này bởi vì chúng chẳng có gì đặc biệt hay cụ thể. Liệu chúng có thể thật sự là bằng chứng của sức khỏe tâm thần? Hãy nghĩ theo cách này: một người đáp ứng được các tiêu chuẩn này là một người bình thường.

Ba chiều của sự hàn gắn

Nhiều người sống trong sự giam hãm của thuyết định mệnh, học thuyết gắn chặt họ với quá khứ và thu hẹp tương lai của họ. Bạn đã đọc các ví dụ về việc ước mơ trở thành sự thật thông qua những thay đổi rất giản đơn trong suy nghĩ, ngôn từ và ý chí, Nhưng bạn sẽ chẳng thể đạt được những ước mơ ấy nếu chưa từng trải qua gian khó và những khoảnh khắc tối tăm của cuộc đời, Bạn chỉ có thể đạt được những mục tiêu lớn nhất của mình sau khi bạn đã giải thoát bản thân khỏi quá khứ đau buồn.

Những vết thương trong quá khứ có thể khiến bạn trở thành người theo thuyết chủ bại, Tuy nhiên, mỗi con người đều có khả năng phi thường trong việc chữa lành những vết thương và tiếp tục tiến lên phía trước, Nhà lãnh đạo người Pháp Charles de Gaulle đã động viên những người bị tổn thương như sau: “Cuộc sống không chứng minh sự đúng đắn của thuyết định mệnh, Có rất nhiều người tự do đã dùng ý chí để phá tan thuyết định mệnh và mở ra một con đường mới, Con người tạo ra cuộc sống mà họ xứng đáng có được”.

Vậy, chúng ta có thể chữa lành những vết thương của mình bằng cách nào? Một trong những phương pháp hữu ích là thấu hiểu ý thức năng động của con người, Trí óc con người có những cấp độ ý thức khác nhau, Để đạt được mục đích của mình, chúng ta sẽ xem xét các cấp độ này, Y thức đảm nhận việc hàn gắn bên ngoài, hoặc hàn gắn trên bề nổi, còn tiềm thức đảm nhận việc hàn gắn bên trong, hoặc hàn gắn bề sâu, Hai cấp độ này không thể đứng riêng rẽ bởi vì trí óc con người hoạt động dựa trên sự kết hợp của nhiều bộ phận khác nhau, Mỗi bộ phận đều có ảnh hưởng lẫn nhau, vậy nên ý thức hoàn toàn có thể tác động đến tiềm thức.

Chúng ta có thể thay đổi tương lai của mình bất cứ lúc nào ta muốn. Chúng ta hoàn toàn có thể sống một cuộc sống đầy niềm vui và hạnh phúc viên mãn. Nhưng để làm được vậy, chúng ta phải duy trì một tâm trí khỏe mạnh bằng cách ấp ủ những thông

điệp tích cực tương ứng một cuộc sống tích cực. Hãy loại bỏ những suy nghĩ, cảm giác và hành động không phù hợp với lối sống mà bạn mong muốn. Hãy có những lựa chọn sáng suốt để từ đó nắm quyền kiểm soát cuộc sống của mình.

ĐIỀU CHỈNH NHẬN THỨC

Ý chí yếu ớt, tiềm thức mạnh mẽ

Có thể chúng ta cho rằng quyết định của mình đều dựa trên suy nghĩ ý thức, nhưng thực ra rất nhiều hành động của ta lại thực sự được định đoạt bởi tiềm thức. Bạn có thấy những lời than phiền sau đây quen thuộc không?:

“Tôi muốn bỏ thuốc lá, nhưng tôi không thể làm được.”

“Tôi muốn ăn kiêng, nhưng cứ thèm ăn hoài.”

“Tôi cam kết sẽ thức dậy sớm, nhưng không hiểu sao cứ ngủ nướng mãi.”

Chúng ta có thể xem những câu nói này là bằng chứng của sự thiếu ý chí, nhưng thực ra chúng bị chi phối mạnh mẽ bởi tiềm thức của ta. Trước mỗi hành động, sự thôi thúc tích cực và tiêu cực đấu đá với nhau trong đầu chúng ta. Kẻ chiến thắng sẽ quyết định hành động cuối cùng của ta. Nhận ra sức mạnh này trong tiềm thức chính là bước đầu tiên để điều khiển suy nghĩ.

Ralph Waldo Emerson từng nói: “Bản chất của một người chính là những gì anh ta suy nghĩ trong suốt một ngày”. Hãy nhớ rằng suy nghĩ định hình cách hành xử và ra quyết định. Hãy thực hiện những nỗ lực từ ý thức để cải thiện tiềm thức của bạn.

Con thỏ trắng

Trong quyển “The Little Saboteur: Get Things Done in Life by Conquering Your Weaker Self’ (tạm dịch: “Kẻ phá hoại bé nhỏ: Hoàn thành mọi việc trong đời bằng cách chế ngự bản ngã yếu đuối của bạn”), Marco von Munchhausen đã phân tích nguồn lực trong nội tâm, hay còn gọi là “kẻ phá hoại bé nhỏ”, thứ ngăn cản bạn vượt qua sự chần chừ. Thông thường, khi cố gắng thoát khỏi khu vực an toàn của mình, chúng ta nghe thấy những tiếng nói quen thuộc trong đầu:

“Việc này quá khó.”

“Anh không thể làm được đâu.”

“Việc này để sau. Hôm nay hãy thư giãn đi.”

Trong mỗi người chúng ta đều có một kẻ phá hoại níu giữ ta lại với những ý nghĩ tiêu cực để ta không thể tận hưởng hạnh phúc hoặc thành công, Trong quyển “Maximum Achievement” (tạm dịch: “Đỉnh cao thành công”), Brian Tracy đã khẳng định rằng kẻ phá hoại điển hình chính là những lời biện hộ ngăn cản chúng ta hành động, Bạn có thấy những lời lẽ sau quen thuộc không?:

“Giờ đã quá trê rồi,”

“Tôi không có thời gian,”

“Tôi quá tuổi để làm việc này,”

Để chống lại những lời biện hộ thường gặp này, chúng ta nên tuyên bố thật to: “Tôi có thể làm được việc này” và “Tôi sẽ làm việc này”, Khi nói như thế, tiềm thức của chúng ta sẽ nhận ra sự thay đổi trong tư duy và giúp ta hành động tương ứng với sự thay đổi ấy.

Xóa bỏ những niềm tin sai lệch

Trong cuộc sống, chúng ta thường vô thức cho phép những điều không có thực làm tổn thương ta. Ví dụ, một số người tin vào quan niệm sai lầm rằng việc công nhận tài năng tương đương với sự kiêu ngạo, trong khi thực ra tài năng có thể được sử dụng vào những mục đích tốt. Suy nghĩ lệch lạc như thế chỉ có thể dẫn đến sự tự hạ thấp bản thân.

Trong quyển sách tựa đề “The Lies We Believẻ’ (tạm dịch: “Tin vào những điều dối trá”), Tiến sĩ tâm lý học Chris Thurman đã lập luận rằng nhận thức sai lệch về một sự kiện nhất định khiến chúng ta phản ứng một cách quá nhạy cảm và cường điệu. Vì vậy ta cần cẩn thận, tránh những phản ứng trị giá 5 ngàn đô-la trong một sự việc chỉ đáng giá 5 xu, hoặc ngược lại. Thurman cũng giải thích tường tận về “những điều chúng ta luôn tự lừa phỉnh mình suốt những tháng năm sống trên đời”. Dưới đây tôi xin tóm tắt lại nội dung ấy:

Những lừa phỉnh của bản thân

“Tôi phải có được tình yêu và sự đồng thuận của mọi người.”

“Tránh né khó khăn dê dàng hơn nhiều so với đương đầu với chúng.”

“Tôi không thể hạnh phúc nếu mọi thứ không diên ra theo ý muốn của tôi.”

“Tất cả là lỗi của tôi.”

“Mọi sự đã rồi. Không thể thay đổi được gì nữa cả.”

“Tôi sẽ chỉ nhìn thấy những điều không hay.”

<Những lừa phỉnh trong hôn nhân>

“Tất cả những rắc rối trong hôn nhân là lỗi của vợ/ chồng tôi.”

“Nếu hôn nhân của chúng ta gặp khó khăn, tức chúng ta không phải là hai người dành cho nhau.”

“Người bạn đời của tôi có thể và nên đáp ứng tất cả các nhu cầu tình cảm của tôi.”

“Chồng/vợ tôi nợ tôi.”

“Chồng/vợ tôi phải thay đổi để giống tôi hơn.”

<Sự lừa phỉnh trong cuộc sống>

“Anh có thể có tất cả.”

“Giá trị con người tôi được quyết định bởi những thể hiện của tôi.”

“Đáng lẽ ra cuộc sống của mình phải suôn sẻ hơn mới phải.”

“Anh không phải chờ đợi để có được những gì anh muốn.”

“Con người cơ bản là tốt đẹp.”

Bước đầu tiên trong quá trình hàn gắn là nhận ra rằng những lời lừa phỉnh này đã làm ô nhiêm nhận thức của chúng ta.

HÀN GẮN CẢM XÚC

Các cảm xúc tiêu cực là do tiếp nhận

Người ta cho rằng trong con người có hơn 50 loại cảm xúc tiêu cực

khác nhau, Thông thường, mọi người cảm nhận được các cảm xúc tiêu cực như: giận dữ, nghi ngờ, sợ hãi, tội lỗi, bực mình và ghen tuông, Những cảm xúc tiêu cực này có thể gây hại cho sức khỏe và làm tổn hại đến các mối quan hệ của chúng ta, vậy tại sao chúng ta lại duy trì chúng? Đó là bởi vì trong quá trình trưởng thành, chúng ta đã tiếp nhận chúng thông qua việc bắt chước, thực hành, rèn luyện và củng cố, May thay, bởi vì những cảm xúc này được tiếp nhận chứ không phải bẩm sinh, nên ta hoàn toàn có thể loại bỏ chúng.

Có thể bạn đã đoán biết rằng nơi đầu tiên mà chúng ta tiếp nhận những cảm xúc tiêu cực chính là ở nhà, Một khi đã tiếp nhận những cảm xúc này từ thuở bé, chúng ta khó lòng thoát khỏi chúng, Chúng ta có thể tự nhủ: "Tôi sinh ra vốn đã như thế" để tránh né vấn đề, Theo Brian Tracy, những cảm xúc này xuất phát từ hai trải nghiệm khác nhau trong thời thơ ấu của chúng ta.

Thứ nhất, chúng xuất phát từ những chỉ trích mang tính hủy hoại. Nếu một đứa trẻ lớn lên với tiếng nói văng vẳng bên tai rằng nó không có năng lực và không được tôn trọng, nó sẽ tiếp nhận những chỉ trích này như một sự thật khách quan không chút nghi ngờ. Hầu hết trẻ con không có khả năng đặt nghi vấn đối với những gì cha mẹ nói với chúng. Những nhận định này chắc chắn sẽ ăn sâu vào tiềm thức và từ đó ảnh hưởng đến hành vi của đứa bé.

Sở dĩ các bậc cha mẹ thiếu cân nhắc trong việc khiển trách con cái bởi vì họ nóng lòng muốn đưa con mình vào khuôn phép. Nhưng nếu không cẩn thận, sự chỉ trích có thể phản tác dụng đối với đứa trẻ khi nó lớn lên. Những đứa trẻ thường xuyên bị chỉ trích gay gắt trong quá trình trưởng thành thì khi lớn lên, chúng sẽ tự chỉ trích bản thân theo cùng một cách như thế. Chúng sẽ tự hạ thấp bản thân, diên giải cuộc sống của mình một cách tiêu cực và thậm chí không biết tự khen ngợi bản thân khi chúng đạt được thành tích. Nếu các bậc phụ huynh muốn điều chỉnh những cách cư xử "không tốt", họ nên làm điều đó một cách tích cực. Thay vì bảo rằng: "Con đang làm sai đấy", bạn có thể nói: "Nếu con thử làm cách này, con sẽ có nhiều tiến bộ."

Cảm giác tiêu cực cũng có thể xuất phát từ sự thiếu thốn tình yêu thương. Quả là bi kịch và thiệt thòi cho một đứa trẻ nếu nó không nhận được tình yêu thương từ cha mẹ, hoặc thậm chí từ một trong hai người.

Những đứa trẻ không nhận được tình yêu thương thường lớn lên

với những tổn thương về mặt tình cảm, chúng trở thành người dê xúc động, nhẫn tâm, hoặc bị rối loạn tính cách nghiêm trọng.

Các cảm xúc tiêu cực là gốc rê của hầu hết những thất bại của ta. Chúng ta nhất thiết phải thoát khỏi chúng nếu muốn đạt được thành công.

Ứng dụng các nguyên tắc tâm lý

Phương pháp đầu tiên để chữa trị các cảm xúc tiêu cực là hãy nhận lấy trách nhiệm. Để kiểm soát tâm trí của mình, bạn phải nhận ra rằng bạn có thể kiểm soát hoàn cảnh. Bất cứ khi nào thấy mình đang ở trong tình cảnh khó khăn, bất tiện, hãy nhắc nhở bản thân rằng bạn đang nắm quyền kiểm soát. Hãy hít một hơi sâu, bình tĩnh lại, rồi bạn sẽ có thể suy nghĩ hợp lý và khách quan hơn. Nhận lấy trách nhiệm tức là tự mình lo liệu cuộc đời mình. Nó giúp bạn hướng đến tương lai và giải quyết các vấn đề. Thái độ giận dữ, hằn học, chỉ trích người khác sẽ không giúp bạn tìm ra câu trả lời.

Phương pháp thứ hai bạn có thể sử dụng để giúp bản thân thoát khỏi sự kìm hãm của những cảm xúc tiêu cực là "nguyên tắc thay thế". Nghĩa là bạn hãy thay thế suy nghĩ tiêu cực bằng suy nghĩ tích cực. Càng tập trung vào thế mạnh của mình thay vì điểm yếu, bạn sẽ càng trở nên tự tin.

Bất cứ khi nào bạn nhận thấy mình đang bị các cảm xúc tiêu cực lấn át, hãy nắm quyền kiểm soát hoàn cảnh bằng hai phương pháp này, Bạn sẽ sớm nhận thấy rằng thậm chí những vết thương sâu nhất cũng có thể được chữa lành.

Giải tỏa cơn giận

Đôi khi, các biện pháp tâm lý nhằm hàn gắn tổn thương về mặt tình cảm không tỏ ra hiệu quả lắm, Thông qua các cuộc nghiên cứu, Bác sĩ Hans Seyle, cha đẻ của thuật ngữ "stress" ("chứng căng thẳng"), đã phát hiện thấy sự tiếp xúc về thể chất thực sự có thể làm giảm cảm giác lo lắng.

Seyle đã xác định bốn cách để giải tỏa cơn giận bằng cách tác động lên cơ thể của chúng ta: đánh (dùng tay), đá (dùng chân), cắn (dùng răng) và la lớn (dùng giọng), Các môn thể thao đòi hỏi những hành động như vậy, chẳng hạn quần vợt, golf, bóng chày, bóng chuyền và bóng đá, có thể giúp giải tỏa căng thẳng về mặt tình cảm và thể chất.

Có những lúc chúng ta cảm thấy muốn nhai ngấu nghiến một thứ gì đấy, đó có thể là dấu hiệu cho thấy ta đang lo lắng hoặc thất vọng, Những lúc như thế, bạn nên ăn những loại thức ăn dai đòi hỏi quai hàm phải hoạt động nhiều.

La hét cũng là một cách giải tỏa cơn giận. Nếu bạn thấy tuyệt vọng hoặc thấy mình tầm thường, hãy la hét, nó có thể giúp bạn giải tỏa sự căng thẳng trong lồng ngực.

Đánh, đá, cắn và la hét đều là những phản ứng tự nhiên đối với các cảm xúc tiêu cực. Sau khi giải tỏa những cảm xúc tiêu cực này, trong người chúng ta chỉ còn lại những cảm giác tốt đẹp. Đương nhiên, đây không phải là giải pháp lâu dài. Đấm đá và la hét không thể giúp bạn giành thắng lợi trên chiến trường cảm xúc. Bạn phải quyết tâm xây dựng những thói quen tinh thần khỏe mạnh để chữa trị thành công các vết thương cảm xúc. Tuy nhiên, những phương pháp giải tỏa về mặt thể chất này cũng có thể rất hữu ích.

Cẩm nang để đạt được hạnh phúc

Trên hành trình tiến đến thành công, bạn có thể bị tổn thương. Những vết thương tình cảm có thể ràng buộc bạn với quá khứ và khiến bạn trở thành người tin vào thuyết định mệnh và thuyết chủ bại. Bạn phải chữa trị những vết thương này để giải phóng bản thân khỏi tâm lý tiêu cực và khám phá một tương lai mới đầy hy vọng.

Tôi có thể làm được điều đó

1. Tôi sẽ xóa bỏ những niềm tin sai trái của mình. Tôi sẽ nâng cao năng lực với lòng tự tin.

2. Tôi sẽ chịu trách nhiệm đối với các cảm giác tiêu cực. Đây sẽ là khởi đầu cho quá trình hàn gắn.

3. Tôi sẽ biến mọi nỗi buồn hoặc cơn giận trong người mình thành niềm hạnh phúc và sự lạc quan. Tôi sẽ dùng nguồn năng lượng này để hoàn thiện bản thân.

Vết sẹo cầm tù con voi

Voi là loài thú to lớn nhất hiện còn sống trên trái đất. Chúng là

loài động vật thông minh, nhạy cảm, nổi tiếng với trí nhớ tốt và có quan hệ bầy đàn bền chặt.

Ở những nước như Ấn Độ và Thái Lan, người huấn luyện nhử con voi con ra khỏi môi trường hoang dã và nhốt chúng vào lồng. Họ buộc một sợi xích lớn vào chân con voi và cột nó vào một thân cây to. Con voi con dùng hết sức lực để thoát khỏi sợi xích, nhưng chẳng ăn thua. Sau nhiều nỗ lực thoát khỏi sợi xích, con voi nhận ra nó không thể thoát được.

Người huấn luyện làm thế để con voi không bao giờ rời khỏi khu vực quanh gốc cây. Con voi thích nghi bằng cách dần dần từ bỏ nỗ lực giành lại tự do. Khi đã hoàn toàn trưởng thành, chúng sẽ không cố gắng đi xa hơn chiều dài của sợi xích ban đầu, thậm chí khi người ta chỉ cột chúng vào cái cây bé tí. với sợi dây mỏng manh.

Cũng giống như những hành vi mang tính bản năng của con voi, nhiều người đã quen với sự giới hạn mà họ tiếp nhận qua năm tháng. Dù không muốn rời bỏ khu vực an nhàn của mình, chúng ta vẫn phải thử một lần. Liệu bạn có muốn sống như con voi bị xiềng xích thay vì thoát thân và hưởng thụ tự do?

14
HÀN GẮN CÁC MỐI QUAN HỆ

DÁM THA THỨ

Nạn nhân của sự bất công

Khoảng hai mươi năm trước, tôi nghe nói nguyên chủ tịch một công ty Hàn Quốc, "Liên minh X", bị rối loạn thần kinh bởi nhiều năm trời sống trong giận dữ, oán hờn và tôi bắt đầu suy nghĩ về cuộc đời của người đàn ông này.

Trong nhiệm kỳ của Thủ tướng Chun Doo-Hwan, bộ máy chính trị đã khiến cho Liên minh X hoàn toàn bị chia rẽ. Chủ tịch Liên minh X đã đến trê một bữa tiệc tối và việc này bị xem là hành động khiêu khích đối với Thủ tướng Chun Doo-Hwan. Thủ tướng Chun Doo-Hwan giận dữ đến nỗi ông đã phái đoàn thanh tra tới Liên minh X và tịch thu tòa nhà văn phòng của họ. Quá quẫn trí vì mất đi tòa nhà, chủ tịch Liên minh X ngã bệnh ngay lập tức.

Câu chuyện này khiến tôi suy nghĩ. Mất một tòa nhà quả thật rất đáng thất vọng, nhưng phải chăng đánh mất hạnh phúc của bản thân vì sự việc như thế còn tệ hại hơn? Mất đi một tòa nhà chỉ là tạm thời, nhưng đánh mất động lực trong cuộc sống vì sự việc ấy mới là mất mát thực sự lớn lao. Tôi tự hỏi nếu mình rơi vào tình cảnh như thế, mình sẽ làm gì? Nói một cách lạc quan, tôi sẽ mất vài ngày giận dữ, nhưng sau đó sẽ nhắc nhở bản thân rằng mình có thể hồi phục. Việc ấy chẳng đáng để tôi phải đánh mất cả đời mình.

Chủ đề của chương này là hàn gắn các mối quan hệ. Chúng ta sẽ xem xét cách hàn gắn các mối quan hệ với người khác, khởi đầu bằng gốc rê của hàn gắn: sự tha thứ.

Sợi chỉ nhỏ

Một ngày nọ, trong khu chợ đông đúc, một người nông dân trung niên nhìn thấy sợi chỉ nhỏ trên mặt đất. Không suy nghĩ, anh nhặt nó lên và bỏ vào túi. Cũng vào thời điểm ấy, một người đàn ông khác ở trong chợ vô tình đánh mất chiếc ví tiền. Vì có người đã nhìn thấy người nông dân nọ bỏ cái gì đấy vào túi nên anh bị buộc tội đánh cắp chiếc ví tiền. Cảnh sát nhanh chóng tới nơi và giải người nông dân đi. Tuy nhiên, một lát sau, chiếc ví được tìm thấy và người nông dân được thả.

Người nông dân cảm thấy bị xúc phạm và than phiền rằng mình bị đối xử bất công, anh thậm chí còn nổi giận với người đã buộc tội mình. Người nông dân không thể bỏ qua sự việc ấy và liên tục tự than thân trách phận, bỏ bê công việc và quên cả gia đình. Sợi chỉ nhỏ đã hủy hoại anh và khiến anh chết dần chết mòn trong giận dữ.

Lẽ ra người nông dân ấy có thể chấp nhận sự việc như đúng bản chất của nó - một sự hiểu lầm, và tiếp tục sống. Nếu như anh ta có thể tha thứ cho người đã buộc tội mình thì có lẽ anh ta có thể sống thanh thản hơn nhiều. Nhưng cơn giận liên miên và thái độ tự thán đã thể hiện những tác động mà các nghiên cứu y khoa đã chứng minh là có thể: chúng đã dần dần giết chết anh.

Người ta thường bảo rằng nên tha thứ cho người đã làm ta tổn thương, nhưng thật ra lòng vị tha còn tốt cho bản thân ta. Tha thứ giải phóng chúng ta khỏi sự oán hờn và giận dữ sôi sục bên trong. Chúng ta phải thực hành tha thứ trong đời sống của mình, dù chỉ nhằm mục đích duy trì sức khỏe tốt.

Chuyện về Franz Liszt

Nhạc công nổi tiếng thế giới Franz Liszt một lần nọ đến thăm một thị trấn. Khi đang đứng trong tiền sảnh khách sạn, ông để ý thấy tấm áp phích quảng cáo buổi biểu diên của một nhạc công địa phương. Tấm áp phích ghi rằng người nhạc công này chính là một trong những học trò giỏi nhất của Liszt. Nhưng dù cố gắng đến mấy, Liszt cũng không sao nhớ nổi mình đã từng dạy người này. Sau khi nghe tin người nhạc công vĩ đại đang ở trong thị trấn, người nghệ sĩ vô danh kia thu hết can đảm đến gặp Liszt để xin ông thứ lỗi.

“Hoàn cảnh gia đình tôi đang rất khó khăn. Thu nhập của tôi

không đủ để trang trải qua ngày. Tôi biết mình không có tài năng, nhưng tôi nghĩ mình có thể thu hút khán giả nếu nhận mình là học trò của ngài. Tôi biết như vậy là rất không phải với ngài. Tôi sẽ lập tức hủy bỏ buổi biểu diên. Xin ngài hãy tha thứ cho tôi."

Sau khi nghe lời xin lỗi của người nhạc công, Liszt yêu cầu anh ta chơi piano cho ông nghe. Sau đó, ông góp ý cho anh chỉnh lại một số lỗi, rồi bảo: "Giờ anh đã là học trò của tôi rồi đấy. Hãy bảo với mọi người là thầy của anh sẽ có mặt ở buổi biểu diên với tư cách khách mời. Nhưng quả thực anh đã sai khi nói dối mọi người".

Người nhạc công nghèo cảm thấy thực sự ăn năn về hành động sai trái của mình và tìm đến Liszt để xin được tha thứ, Thái độ hối lỗi chân thành đã giúp anh nhận được sự cảm thông của Liszt, Đồng thời, lòng khoan dung của Liszt đã giúp cả hai biến một tình huống tiêu cực thành một trải nghiệm tích cực.

DÙ THẾ NÀO ĐI NỮA

Cho đi và từ bỏ

Từ "pardon" ("tha thứ") trong tiếng Anh có nguồn gốc từ chữ "perdonare" trong tiếng La-tinh, có nghĩa là "cho đi hoàn toàn, không giữ lại", Tổ tiên của người Anh là những người Đức đã du nhập từ này và chuyển nghĩa thành: "ban phát hoàn toàn", Vì vậy, tha thứ có nghĩa là thực sự cho đi không điều kiện, Chúng ta phải sán lòng ban phát sự ân xá (thậm chí cho những kẻ không xứng đáng) mà không mong đợi bất cứ sự đáp trả nào, Khi chúng ta tha thứ vô điều kiện, chúng ta đã thực sự thấu hiểu nghệ thuật hòa giải.

HÀN GẮN CÁC MỐI QUAN HỆ

Tại sao phải tha thứ?

Có ba nguyên nhân giải thích tại sao nên tha thứ.

Thứ nhất, khi bạn không thể tha thứ, cơn giận dữ của bạn sẽ trở nên độc hại, Đã có rất nhiều người chết dần chết mòn vì để cho sự giận dữ tích tụ lâu ngày trong người. Đôi khi, lòng căm ghét cực độ có thể trở thành nguyên nhân gây ung thư. Liều thuốc hiệu quả duy nhất để giải chất độc của lòng căm ghét chính là sự tha thứ.

Theo nghiên cứu của Tiến sĩ Middelmann thuộc Đại học Harvard, những người dê nóng giận có nguy cơ đau tim cao gấp hai lần

người bình thường. Nhiều cuộc thí nghiệm khác nhau đã cho thấy sự căm giận sẽ làm giảm chất lượng cuộc sống nói chung.

Thứ hai, bạn phải tha thứ để được tự do. Từ Hy Lạp cổ của "tha thứ" có nghĩa là "tự giải thoát bản thân; đi thật xa". Tha thứ tức là đạt được tự do, thoát khỏi oán giận. Thù hận chỉ ràng buộc chúng ta với quá khứ và ngăn những vết thương lành lại.

Một người Do Thái di cư đến Hoa Kỳ đã từng thừa nhận: "Trước khi đến Hoa Kỳ, tôi đã tha thứ cho Adolf Hitler. Tôi không muốn mình bị ràng buộc với Hitler ở một đất nước mới". Người đầu tiên được chữa lành chính là người dám tha thứ.

Thứ ba, tha thứ thúc đẩy sự hòa thuận. Thánh Paul, một tông đồ của Chúa Jesus, đã khuyên: "Hãy chúc phúc cho những người ngược đãi các anh em, hãy chúc phúc và đừng nguyền rủa họ" (Sách Romans, chương 12: dòng 14). Nếu không tha thứ, ta sẽ gánh chịu cả hai gánh nặng: gánh nặng của người xúc phạm và gánh nặng của người bị xúc phạm. Chỉ có sự tha thứ mới có thể giải thoát cả hai khỏi nỗi ưu phiền.

Cái đẹp trong sự tha thứ

Khi một người được tha thứ, họ được giải thoát khỏi cảm giác tội lỗi và cam kết tránh lặp lại sai lầm ấy. Mahatma Gandhi đã trải nghiệm sự tha thứ từ khi còn rất bé.

Năm Gandhi mười hai tuổi, ông đánh cắp một đồng xu. Năm mười lăm tuổi, ông đánh cắp một miếng vàng trên sợi dây chuyên của em trai mình. Sau một thời gian tự dằn vặt, ông quyết định thú nhận với cha. Ong rất sợ, nhưng không phải sợ đòn roi của cha. Thực ra ông sợ nhìn thấy cha đau lòng trước hành động sai trái của đứa con trai. Tuy nhiên, ông vẫn phải thú nhận để thoát khỏi tội lỗi.

Gandhi đã cầu nguyện và thu hết can đảm viết một lá thư xưng tội. Cuối thư, ông cầu mong cha đừng giận và xin chịu hình phạt thích đáng. Đang nằm trên giường bệnh, thấy con trai mang thư đến, cha của Gandhi lẳng lặng ngồi dậy đọc, rồi nước mắt ông ướt đẫm cả tờ giấy. Sau đấy, ông xé bỏ lá thư. Gandhi cũng bật khóc. Ong biết mình đã được tha thứ và nhớ mãi những giọt nước mắt của cha cho đến tận lúc trưởng thành và trở thành một nhà lãnh đạo vĩ đại.

Cẩm nang để đạt được hạnh phúc

Hãy luôn tha thứ. Sự tha thứ là liêu thuốc giúp hàn gắn các mối quan hệ với người khác. Sự hòa giải không chỉ mang đến lợi ích cho người phạm sai lầm, mà còn cho nạn nhân của sai lầm ấy. Nó giải thoát bạn khỏi mọi cơn giận và giúp bạn tiếp tục tiến lên, trút bỏ gánh nặng của quá khứ.

*Tôi có thể làm được điều đó

1. Tôi sẽ đặt mình vào vi trí của người khác và cố gắng hiểu cách cư xử của họ. Tôi sẽ tha thứ vô điêu kiện.

2. Tôi sẽ cầu xin tha thứ bất cứ khi nào đối xử không phải với ai đấy. Báng cách đó, tôi đang tự chữa tri cho bản thân.

3. Tôi sẽ không phán xét người khác. Không ai hoàn hảo cả. Lỗi lầm thường bắt nguồn từ đinh kiến.

Sức mạnh của sự tha thứ

Lần đầu tiên tôi xem bộ phím Ben-Hur là cách đây nhiều năm, nhưng một cảnh trong phim vẫn còn lưu lại rõ ràng trong tâm trí tôi.

Judah Ben-Hur tự hủy hoại mình bởi lòng căm ghét và thù hận sau khi bị một người bạn cũ chơi xấu. Vì nảy sinh bất đồng về chính trị, người bạn thời thơ ấu này đã lợi dụng địa vị của anh ta để cầm tù mẹ và chị của Judah, đồng thời kết án Judah phải đi nô lệ khổ sai. Trong vòng vài năm, Judah đã tự giải thoát mình khỏi cuộc sống nô lệ, nhưng khi trở về Jerusalem, anh phát hiện mẹ và chị của mình đã bị bệnh phong tàn phá cơ thể. Judah đã gục ngã. Trong lòng sôi sục lửa căm thù, anh đi khắp thành phố một cách vô định. Trong khi đi lang thang như thế, anh nhìn thấy Chúa Jesus đang bị đóng đinh trên thập giá mà vẫn cầu nguyện: "Lạy Cha, xin hãy tha thứ cho họ. Họ không ý thức được những gì họ đang làm".

Judah vô cùng kinh ngạc, không hiểu sao con người kỳ lạ này lại cầu nguyện cho những tên lính đã đóng đinh vào chân tay mình. Quá cảm động trước tình yêu thương và lòng nhân từ của Chúa Jesus>, anh không còn cảm thấy giận dữ nữa. Mẹ và chị của Judah cũng khỏi bệnh một cách kỳ diệu và từ đó, Judah sống cuộc đời tự do, không bị đè nặng bởi quá khứ.

Mặc dù Ben-Hur chỉ là một bộ phím hư cấu của Hollywood, nhưng

nó đã minh chứng được ví đẹp và sức mạnh hàn gắn của sự tha thứ. Hành động giản đơn của lòng khoan dung sẽ giúp ta chữa lành những vết thương lòng, khôi phục niềm tin và ý chí.

15
CHẤN CHỈNH BẢN NGÃ - NGHỈ NGƠI

Thời gian dành cho bản thân

Tôi vẫn còn nhớ mình đã gạt nước mắt trong lễ tang của một người bạn thân. Anh là một sĩ quan cảnh sát, sống sôi nổi và thường đi công tác nước ngoài. Một đêm nọ, tôi nhận được một cuộc điện thoại yêu cầu tôi đến phòng cấp cứu. Bạn tôi đã bị đột quỵ. Sau khi tiến hành ban Bí tích xức dầu cho bệnh nhân* vào lúc bốn giờ sáng và về nhà, tôi nhận được tin anh đã qua đời. Quả là một bi kịch khi người đàn ông được xem là tấm gương mẫu mực trong công việc cũng như nhân cách sống lại qua đời đột ngột như thế.

Hàn Quốc là nước đứng đầu thế giới về tỷ lệ đàn ông trung niên tử vong do làm việc quá sức. Đây cũng là tình trạng phổ biến ở nhiều quốc gia khác trên thế giới. Làm việc chăm chỉ thì rất đáng tự hào, nhưng có một ranh giới mong manh giữa sự cần cù và cố gắng quá sức. Việc dành thời gian để chăm sóc bản thân là rất quan trọng.

(*) Bí tích xức dầu cho bệnh nhân: Bí tích Chúa Jesus đã lập để nâng đỡ bệnh nhân về phần hồn và phần xác. Linh mục lấy dầu Thánh, xức trên trán và hai tay của bệnh nhân và đọc lời nguyện.

Tại sao phải nghỉ ngơi?

Nghỉ ngơi là phần thiết yếu của cuộc sống chúng ta. Nghỉ ngơi giúp xua tan mệt nhọc, đem lại sức sống mới cho cơ thể và tâm trí bạn. Chúng ta cần kết hợp hài hòa giữa các hoạt động và giấc ngủ trong cuộc sống hàng ngày. Cha Thomas Keating đã từng nói: “Mảnh đất tâm hồn của chúng ta giống như tầng đất cát vậy;

không dễ dàng mà sạch bóng cỏ dại. Chúng ta cần nghỉ ngơi đủ về thể chất lẫn tinh thần để cơ thể chúng ta có thể hồi phục, nhờ đó có thể dẹp bỏ tất cả những vật chất có hại, làm cản trở dòng chảy tự do của hồng ân".

CHẤN CHỈNH BẢN NGÃ

Ba nhân tố về khái niệm bản ngã

"Khái niệm bản ngã" chỉ sự thấu hiểu về bản thân một người trong tất cả các khía cạnh khác nhau. Hình ảnh của chúng ta ngày hôm nay được định nghĩa bởi cách chúng ta kiến tạo "niềm tin về bản thân" của mình. Hệ thống niềm tin ảnh hưởng đến thái độ, sự kỳ vọng và thành tựu của chúng ta.

Khái niệm bản ngã bao gồm ba nhân tố chính. Nhân tố đầu tiên là "lý tưởng vê bản ngã". Lý tưởng vê bản ngã là suy nghĩ của bạn vê bản ngã hoàn hảo của mình. Sẽ rất hữu ích nếu bạn có một lý tưởng vê bản ngã rõ ràng và liên tục phấn đấu hướng đến lý tưởng ấy.

Nhân tố thứ hai chính là "hình tượng vê bản thân". Hình tượng vê bản thân cũng có thể được gọi là "chiếc gương soi trong nội tâm" bởi vì đó là cách chúng ta nhìn nhận vê bản chất hiện tại của mình. Dịch chuyển hình tượng vê bản thân ngày càng gần với lý tưởng vê bản ngã là rất quan trọng. Nếu tin tưởng rằng mình đang tiến bộ và hoàn thiện bản thân mỗi ngày, chúng ta sẽ nhìn thấy sự thay đổi được phản ánh trong cuộc sống của mình.

Nhân tố cuối cùng là "lòng tự trọng". Lòng tự trọng chỉ những giá trị bản thân mà chúng ta cho rằng mình đang có, hoặc còn gọi là năng lực bản thân. Trong bất cứ hoàn cảnh nào, phải giữ vững lòng tin và trân trọng chính mình. Đây không phải là sự kiêu ngạo, mà là sự bảo vệ chống lại việc hạ thấp và chống đối bản thân.

Càng yêu thương và tôn trọng bản thân mình, bạn sẽ càng đạt được nhiêu thành công trong cuộc sống. Bạn sẽ tự tin hơn vào khả năng của mình và trở nên năng nổ, sáng tạo hơn. Để chấn chỉnh bản ngã, bạn phải bắt đầu bằng việc yêu thương và tôn trọng con người thực của mình và con người mà mình muốn trở thành.

Chữa trị phức cảm tự ti

Thống kê cho thấy 95% dân số thế giới đang mắc chứng phức cảm tự ti, nghĩa là người ta đang để những ý nghĩ tiêu cực ngăn cản

mình có một cuộc sống hạnh phúc và thành công, Nhưng sự thật là tất cả chúng ta đều bình đẳng với nhau, Tất cả chúng ta đều là những cá nhân độc đáo, không thể so sánh với bất kỳ ai khác, Đối thủ cạnh tranh duy nhất của chúng ta chính là sự thiếu tự tin vào khả năng của chính mình.

Câu chuyện về Zacchaeus trong Kinh thánh là một ví dụ về những tác động tai hại của phức cảm tự ti, Zacchaeus là người thu thuế chính cho chính phủ La Mã ở Jericho, Ong tích cóp được tài sản đồ sộ, nhưng cũng bị các đồng bào Do Thái của mình vô cùng căm ghét bởi vì họ coi ông là kẻ phản bội, Vào thời đó, người thu thuế bị coi là kẻ dối trá và bị khinh miệt ra mặt, Dù giàu có, Zacchaeus vẫn không nguôi cảm giác trống trải trong lòng.

Một ngày nọ, Chúa Jesus đi ngang qua thị trấn nơi Zacchaeus sống, Người thu thuế cố gắng tiếp cận Chúa, nhưng ông lại khá thấp nên tầm nhìn của ông bị đám đông che khuất, Ong bèn trèo lên một cây ngô đồng để có tầm nhìn tốt hơn, nhưng Chúa Jesus nhìn thấy ông và bảo: “Zacchaeus, hãy xuống đây nhanh lên, vì hôm nay ta phải đến ở nhà anh”, (Phúc âm Luke, chương 19 : dòng 5).

Đám đông ngạc nhiên khi thấy Chúa Jesus giao thiệp với kẻ thu thuế khét tiếng xấu xa này, còn Zacchaues vô cùng cảm động trước hành động nhân từ của Chúa. Ong đáp lời Chúa với thái độ biết ơn: “Lạy Chúa, nửa gia tài của con, con nguyện đem cho người nghèo và nếu con đã bóc lột bất cứ thứ gì của bất cứ ai, con xin được đền lại gấp bốn lần”. (Phúc âm Luke, chương 19 : dòng 8).

Zacchaeus đã luôn đau khổ vì phức cảm tự ti. Ong đổ lỗi cho tổ tiên vì chiều cao khiêm tốn của mình và tin rằng mình có dòng máu xấu xa chảy trong người. Tuy nhiên, cũng giống như tất cả những người Do Thái khác, ông là con cháu của Abraham, nghĩa là ông cũng nên được chúc phúc. Chúa Jesus đã chữa lành những tổn thương về tình cảm của Zacchaeus khi Người tuyên bố: “Ngày hôm nay, sự cứu rỗi đã đến trong căn nhà này bởi vì người này cũng là con cháu của Abraham”. (Phúc âm Luke, chương 19 : dòng 9 đến 10)

Zacchaeus thấp bé, bị cộng đồng ghét bỏ và coi thường. Nhưng chỉ cần một người xa lạ nhân đức thừa nhận giá trị của ông, ông đã vượt qua phức cảm tự ti và bắt đầu sống chân thành, hòa hợp với mọi người.

Xóa bỏ cảm giác tội lỗi

Cảm giác tội lỗi là bạn đồng hành của lương tâm. Chính lương tâm khơi gợi cảm giác tội lỗi khi chúng ta làm trái những lề luật mà mình được dạy dỗ. Cảm giác tội lỗi đúng mức là bình thường bởi vì nó giúp ta nhận thức những việc làm sai trái của mình, nhưng chúng ta phải chủ động chữa trị cảm giác tội lỗi trước khi nó tạo ra vết sẹo vĩnh viên trong việc đánh giá giá trị bản thân của ta.

Cả Judas và Peter cùng phản bội thầy của họ là Chúa Jesus, nhưng vê sau Peter trở thành người sáng lập Giáo hội Công giáo, trong khi Judas lại treo cổ tự tử. Sự khác biệt giữa hai người này là gì?

Judas không có khả năng tha thứ cho bản thân vì tội đã bán đứng Chúa và dần dần tự hủy hoại mình. Ngược lại, sau nhiêu năm hối cải, Peter đã tha thứ cho bản thân và giữ vững niêm tin của mình cho đến hết đời, ngay cả khi bị hành hạ tàn nhẫn. Khi bị tuyên án tử hình, ông đã nói: “Tôi đã phản bội thầy tôi, vì vậy tôi đáng bị treo trên thập giá”, và ông đã chết thật cao thượng.

Cả hai người đều ăn năn về tội lỗi của mình, nhưng một người không thể tha thứ cho bản thân, Đó chính là sự khác biệt giữa Judas - người chết trong đau khổ, và Peter - người đã sống một cuộc đời đầy ý nghĩa.

Sửa chữa thất bại

Dù ta đã nỗ lực hết mình, nhưng thất bại là điều không thể tránh khỏi, vì không phải lúc nào ta cũng có những lựa chọn đúng đắn, Bạn đừng bao giờ gục ngã trước những lỗi lầm hay thất bại trong quá khứ, Thay vào đấy, hãy tập trung vào những việc bạn có thể làm vào lúc này và sử dụng nguồn động lực ấy để lên kế hoạch tốt hơn cho tương lai, Đừng hối tiếc, mà hãy tìm cách hoàn thiện mình hơn nữa, Rất khó có thể tiếp tục hướng đến những điều mới mẻ nếu bạn không ngừng chỉ trích bản thân.

Mỗi người thành công đều có một quá khứ thất bại, Huyền thoại bóng chày Babe Ruth đã ghi được tổng cộng 714 điểm trong các trận lượt về, nhưng anh cũng đánh hụt 1,330 cú bóng trước khi đạt được kết quả như thế.

Đừng cảm thấy tổn thương vì từng thất bại, Hãy chấp nhận thất bại của mình như là một việc tự nhiên, một cơ hội để học hỏi và trưởng thành.

Tinh thần trách nhiệm

Phương pháp chữa trị hiệu quả nhất cho tất cả các vết thương là tinh thần nhận lãnh trách nhiệm. Brian Tracy đã đồng tình với nhận định này và cho biết chìa khóa của hàn gắn là nhận lãnh trách nhiệm. Hãy xét phương trình sau:

Trách nhiệm = kiểm soát bản thân = tự do = thái độ tích cực

Hãy liên hệ phương trình này với cuộc sống của bạn; bạn sẽ thấy nó quả thật đúng đắn. Thế nên nghịch đảo của phương trình này cũng rất đúng:

Vô trách nhiệm = mất kiểm soát bản thân = bị kìm hãm = thái độ tiêu cực

Đừng để tính vô trách nhiệm điều khiển phần đời còn lại của bạn. Những người có trách nhiệm sống rất lạc quan và tự tin. Người vô trách nhiệm thường bi quan, hoài nghi, có khuynh hướng chủ bại. Họ có thể sống thiếu mục tiêu và có lòng tự trọng thấp. Đó là bởi vì những người có trách nhiệm sống hướng về tương lai, còn những người vô trách nhiệm luôn giam cầm mình trong quá khứ.

Trốn tránh trách nhiệm thể hiện sự thiếu kiểm soát trong cuộc sống, điều này dẫn đến thất bại, giận dữ và bất hạnh. Trái lại, nhận lãnh trách nhiệm cho chúng ta tự do điều khiển cuộc sống, giúp ta cảm thấy lạc quan và có chí cầu tiến. Chúng ta hạnh phúc hơn khi chấp nhận trách nhiệm của mình. Đừng đổ lỗi cho những người cư xử không phải với bạn, bởi vì đó là một hình thức trốn tránh trách nhiệm. Hãy chấp nhận sự thật và đưa ra những quyết định có trách nhiệm.

Để đưa ra những quyết định đúng đắn, chúng ta phải chủ động nhận thức tình cảnh của mình. Một phương pháp tôi cho rằng rất hiệu quả là "nguyên tắc thay thế" mà tôi đã đề cập ở chương 13. Bản chất tự nhiên của ý thức là tập trung vào từng việc một, và chúng ta có khả năng lựa chọn suy nghĩ của mình. Hãy từ bỏ những suy nghĩ tiêu cực và thay thế chúng bằng các suy nghĩ tích cực.

"Tôi có trách nhiệm".

Câu phát biểu này rất hiệu quả trong việc chấn chỉnh bản ngã. Khi nói lên những lời này, chúng ta trở nên bình tĩnh, lý trí và nhìn

mọi việc một cách rõ ràng hơn.

Hãy là người lạc quan

Nhận thức về bản thân lành mạnh đồng nghĩa với tự tin và lạc quan. Trong hoàn cảnh khó khăn, những người biết nghĩ điều tốt đẹp nhất sẽ không tuyệt vọng bởi vì họ có khả năng xua tan mọi suy nghĩ tiêu cực. Họ nhìn thấy những điều tốt đẹp nhất trong mọi hoàn cảnh và truyên năng lượng tích cực cho mọi người xung quanh mình.

Bản chất của thái độ tích cực là tinh thần lạc quan. Người lạc quan tin tưởng rằng thế giới đang dẫn họ đến với hạnh phúc và thành công. Những người lạc quan sẽ đạt được những mong muốn của họ bởi vì họ biết phấn đấu và tin tưởng. Hãy nghĩ rằng: "Một điêu gì đấy thật tuyệt vời sẽ đến với tôi hôm nay", và hãy mong chờ điêu tốt đẹp nhất.

Tìm kiếm ý nghĩa

Có lần Viktor Frankl, nhà tâm lý học nổi tiếng và cha đẻ của liệu pháp ý nghĩa (logotherapy), nhận cuộc điện thoại gọi đến lúc hai giờ sáng. Đầu dây bên kia là giọng một phụ nữ nhỏ nhẹ : "Ong có phải là nhà tâm lý học nổi tiếng Viktor Frankl không?".

Ong trả lời: "Vâng, tôi đây".

"Tôi xin lỗi vì đã gọi cho ông muộn thế này, nhưng tôi không thiết sống nữa", - Người phụ nữ tiếp tục: "Tôi đang cầm trong tay một vốc thuốc ngủ, Tôi sắp chết đây".

Frankl cố gắng tìm mọi cách thuyết phục người phụ nữ bỏ ý định tự vẫn, Sau một lúc trò chuyện, người phụ nữ bảo cô sẽ nghe lời ông với điều kiện ông chịu gặp cô ngay lập tức, Frankl đồng ý, Trong lúc chờ cô đến, ông vô cùng tò mò vì không biết lời khuyên nào của mình đã khiến người phụ nữ từ bỏ ý định tự vẫn.

Khi đến nơi, người phụ nữ nói với Frankl: "Tôi không nhớ ông đã khuyên bảo tôi những gì, nhưng sự chân thành của ông đã khiến tôi muốn sống, Dù phải nghe điện thoại từ một người phụ nữ xa lạ lúc nửa đêm nhưng ông không hề phiền lòng mà vẫn cố gắng giúp đỡ tôi, Tôi nghĩ nếu có những người như ông ở trên đời này, cuộc đời này quả là đáng sống".

Khi bạn tìm được ý nghĩa trong cuộc sống, bất luận nó tầm thường đến mức nào, bạn cũng sẽ có sức mạnh để tiếp tục sống

Cẩm nang để đạt được hạnh phúc

Hành trình chấn chỉnh bản ngã bắt đầu khi bạn học cách yêu thương và tôn trọng bản chất của mình và mâu người mà mình muốn trở thành. Bạn phải chiu trách nhiệm đối với cuộc đời mình. Đây là cách duy nhất đé chữa tri những tổn thương trong tâm hồn, đồng thời học cách yêu thương người khác.

Tôi có thể làm được điều đó

1. Tôi sẽ thường xuyên dành thời gian nghỉ ngơi. Khi tinh thần trẻ lại và được thanh lọc, cuộc sống của tôi sẽ đi vào trật tự.

2. Để khôi phục hình tượng bản thân, tôi phải lãnh nhận trách nhiệm. Tôi sẽ nhắc nhở bản thân mình phải có thái độ tích cực khi nhận ra lỗi lầm.

3. Tôi sẽ tìm ra điêu gì đấy có ý nghĩa đé nuôi dưỡng và hy vọng. Tôi sẽ mở rộng tầm hiéu biết của mình.

Tìm trong thinh lặng

Trong thời gian ở thăm thành phố Cologne, nước Đức, Hồng Y Kim Su-hwan đã tìm thấy bài thơ được viết trên tường của một hầm tránh bom:

Dù mặt trời bị mây che khuất, tôi vẫn tin rằng có một mặt trời.

Dù tôi không thể cảm nhận được chót tình yêu nào quanh đây, tôi vẫn tin tưởng ở tình yêu.

Dù Thiên Chúa luôn thinh lặng, tôi vẫn tin rằng Ngài đang ở đây.

Hãy dành chút thời gian nghĩ xem tác giả bài thơ này cảm thấy thế nào khi ông viết nên những dòng thơ này. Hẳn những lời này đã an ủi ông khi ông phải chịu sự ngược đãi của quân phát xít, và thậm chí còn giúp ông vượt qua cơn tuyệt vọng.

Phần 6
TẦM NHÌN TRONG CUỘC SỐNG

Điều gì khiến trái tim bạn đập rộn rã?

Bạn có sẵn sàng theo đuổi lý tưởng sống của mình đến cùng?

16_ ĐEO ĐUỔI MỤC TIÊU

17_ Sắc màu Hạnh phúc 7: ĐỪNG BAO GIỜ ĐẦU HÀNG

18_ HÃY LÀ NGƯỜI QUẢNG ĐẠI

16

ĐEO ĐUỔI MỤC TIÊU TẠI SAO CÁN CÓ MỤC TIÊU?

Sự khải huyền

Lúc còn học ở Vienna, tôi có cơ hội đến Innsbruck* với vài người bạn. Cả bốn người chúng tôi ngồi cùng một xe. Trên đường về, xe thình lình bị lạc tay lái rồi đâm vào dải phân cách, bay lên không trung và lộn ba vòng trước khi dừng lại. Cảnh tượng ấy giống như một pha mạo hiểm chỉ có trên phim ảnh. Tất cả mọi chuyện diên ra quá nhanh đến nỗi tôi chỉ có đủ thời gian để suy nghĩ về mỗi một điều:

"Nhưng mình vẫn còn nhiều việc phải làm."

Chiếc xe lúc này đã bị lộn đầu xuống đất. Sau này chúng tôi mới biết nguyên nhân của tai nạn bất ngờ

(*) Innsbruck: Thủ phủ bang Tyrol ở miền Tây nước Áo, ấy là do một lốp xe bị xì hơi. Sau ít phút hoảng loạn, chúng tôi bắt đầu điểm danh từng người, vừa đếm vừa lo sợ điêu xấu nhất xảy ra. Mọi người đêu còn sống. Tôi là người cuối cùng cởi dây an toàn và leo ra khỏi xe bằng đường cửa sổ. Sau khi thoát khỏi chiếc xe, tôi mới có thể quan sát toàn bộ thiệt hại.

Trục vô-lăng đã hoàn toàn bị gãy thành hai mảnh. Phần thân xe không còn nhận ra được nữa, trông nó dúm dó như một tấm thiếc bị vò nát. Chiếc hộp đồ nghê vốn ở trong thùng xe hình như đã bay qua kính chắn gió và văng ra xa. Cả triệu câu hỏi chạy nhanh qua đầu tôi. Sẽ thế nào nếu chúng tôi bị nghiến nát? Sẽ thế nào nếu hộp đồ nghê đâm phải ai đó khi nó bay ra ngoài qua kính chắn gió?

Thậm chí cách bố trí chỗ ngồi cũng góp phần giúp tôi thoát chết trong gang tấc. Một trong những chỗ ngồi ở băng ghế sau không có dây an toàn. Trên đường tới Innsbruck, tôi ngồi ở vị trí ấy. Nhưng ở trạm dừng trên đường về, tôi chuyển lên phía trước cầm lái để anh sinh viên đang lái nghỉ ngơi một tí ở băng ghế sau. Anh chàng này cứng cáp và khỏe mạnh với cái cổ to chắc như Mike Tyson vậy. Anh đã sống sót nhờ bám chặt vào băng ghế trước ngay khi chiếc xe bắt đầu lộn vòng. Anh bị vỡ xương cổ và phải bó bột một thời gian, nhưng dần dần đã hoàn toàn hồi phục. Nếu chúng tôi không đổi chỗ cho nhau, hẳn tôi đã chết ngay tại chỗ.

Ngày hôm sau, hình ảnh chiếc xe dập nát xuất hiện trên mặt báo với tiêu đề: "Phép màu: Bốn người sống sót", Tôi vẫn còn giữ bài báo ấy, Mỗi khi cảm thấy lười biếng hoặc mất hứng thú làm việc, tôi đọc lại bài báo và tự nhắc nhở mình rằng mình còn nhiều mục tiêu chưa đạt được, Tôi không muốn rời bỏ thế giới này với suy nghĩ tiếc nuối: Nhưng mình vẫn còn nhiều việc phải làm, Tôi muốn những suy ngẫm cuối cùng của tôi phải là những thành tựu mình đã gặt hái hoặc những ảnh hưởng mình có được với thế giới này.

Có thể một vài sự việc của ngày hôm đó đã cứu sống tôi, Có thể là chiếc dây an toàn, Có thể là thiết kế của chiếc xe, Có thể là tốc độ xe lúc đâm vào dải phân cách, Có thể là thời tiết, thời điểm, hoặc địa điểm, Nhưng đôi khi, tôi tin rằng thật ra chính cái cảm giác về mục đích sống đã cứu sống tôi, Tôi không thể nào ra đi trước khi đạt được các mục tiêu, Mục tiêu trong cuộc sống giúp chúng ta không rơi vào tuyệt vọng hoặc đầu hàng trước khi lâm trận, Nó giúp ta tiếp tục ước mơ và gặt hái thành công, Trong chương này, tôi sẽ thảo luận về tầm quan trọng của việc có một sứ mệnh trong đời.

Câu chuyện về ngôi làng ở Sahara

Có một ngôi làng nhỏ được gọi là "Trái tim của Sahara" ở phía Tây sa mạc Sahara, Mỗi năm, rất nhiều khách du lịch đã tìm đến ốc đảo xinh đẹp này, nhưng trước đây nó không nổi tiếng đến thế, Trước khi một người đàn ông tên là Levin khám phá ra Trái tim của Sahara, ngôi làng này hoàn toàn bị cô lập với phần còn lại của thế giới. Sa mạc khổng lồ đã bóp nghẹt ốc đảo nhỏ bé này, nuốt chứng tất cả những người cố gắng vượt ra khỏi ranh giới của nó.

Levin đã cố gắng sử dụng ngôn ngữ cơ thể và một vài từ ông học được dọc đường để hỏi người dân bản địa lý do họ không thể vượt ra khỏi làng. Tất cả đều trả lời: bất kể đi về hướng nào, cuối cùng

họ cũng quay lại điểm khởi hành. Levin thấy vô cùng hứng thú với câu chuyện này, ông quyết định tự mình kiểm chứng xem đó có phải là sự thật không. Ong hướng về phía Bắc và thoát khỏi sa mạc trong ba ngày. Vậy tại sao dân làng lại không thể?

Thất vọng, Levin quay lại ngôi làng và thuê một thanh niên địa phương dẫn đường trên chuyến hành trình thứ hai ra khỏi sa mạc. Lần này, sau hai tuần lễ đi bộ suốt ngày đêm, Levin và người dẫn đường quay lại chỗ khởi hành, đúng như lời tiên đoán của dân địa phương. Nhưng cuối cùng, Levin đã phát hiện ra lý do tại sao những người này không thể vượt qua sa mạc. Họ không có kiến thức vê ngôi sao phương bắc.

Levin lại tiếp tục thuê anh thanh niên địa phương kia để thực hiện một chuyến đi khác. Lần này, hai người nghỉ ngơi đầy đủ vào ban ngày, giữ sức để di chuyển vào ban đêm dưới ánh sáng soi đường của ngôi sao phương bắc. Họ đến rìa sa mạc trong ba ngày giống chuyến hành trình đầu tiên của Levin. Kiến thức vê ngôi sao phương bắc đã vĩnh viễn thay đổi số phận của ngôi làng ấy. Người dân trong làng giờ đây có thể đi vê tùy thích, có thể trao đổi hàng hóa và thông tin với những cộng đồng xung quanh. Chàng thanh niên đi cùng Levin sau này đã trở thành người khai hoang của sa mạc Sahara. Một bức tượng đã được dựng lên ở giữa vùng đất mới mà anh khám phá với dòng chữ khắc như sau:

“Một cuộc sống mới bắt đầu khi ta tìm ra phương hướng của mình.”

Tuổi thọ của một người chẳng liên quan đến số vận hay ngày sinh. Chuyến hành trình của cuộc đời bắt đầu vào khoảnh khắc bạn tìm thấy mục tiêu cuối cùng của mình. Những năm tháng trước đó đêu không liên quan và không quan trọng. Tất cả chúng ta đêu cần một ngôi sao phương bắc dẫn đường trên chuyến hành trình của cuộc sống.

KHÁM PHÁ MỤC ĐÍCH SỐNG

Tìm kiếm mục đích

Bạn dê dàng phát biểu: “Tôi sẽ sống có mục đích, Tôi sẽ để mục đích dẫn đường trong cuộc sống”, Nhưng “sống có mục đích” thực sự đòi hỏi điều gì? Thậm chí làm cách nào chúng ta tìm thấy mục đích sống của mình? Chúng ta nên tìm kiếm điều gì trong cuộc sống?

Trong suốt nửa đầu thế kỷ 20, Hội Phân tích tâm lý học Vienna đã tiến hành vài cuộc điều tra về động lực hành xử của con người, Tiền thân của hội này là một nhóm các nhà tâm lý học và học giả danh tiếng, sau đó nhóm chính thức trở thành Hội phân tích tâm lý quốc tế vào năm 1908, Vì vậy, nước Ao được xem là cái nôi của ngành phân tích tâm lý và là nơi sản sinh ba trường phái lý thuyết phân tích tâm lý: trường phái thứ nhất của Sigmund Freud, trường phái thứ hai của Alfred Adler và trường phái thứ ba của Viktor Frankl.

Sigmund Freud - người được xem là cha đẻ của ngành phân tích tâm lý - tán thành ý tưởng rằng con người là loài sinh vật đầu tiên biết tìm kiếm khoái lạc, Đối với Freud, khoái lạc gắn liền với thỏa mãn tình dục, Ong tuyên bố khao khát tình dục là ý nguyện cơ bản của con người và sự kìm hãm khao khát tình dục là nguyên do dẫn đến xáo trộn trong chức năng thần kinh và tâm lý. Chính vì thế, hạnh phúc và sự ổn định chỉ có thể đạt được thông qua thỏa mãn tình dục. Lập luận của Freud dựa trên nguyên lý là con người sống nhằm thỏa mãn những khao khát thể xác. Nói cách khác, nhu cầu thể xác là nhu cầu cơ bản của con người.

Alfred Adler, nhà tâm lý học cùng thời với Freud, đã rời khỏi Hội phân tích tâm lý học Vienna khi quan điểm của ông bất đồng với học thuyết của Freud. Adler đồng ý khao khát tình dục là động lực chính dẫn đến các hành vi của con người, nhưng ông tin rằng loài người có những ý nguyện mạnh mẽ hơn về quyền lực. Ong đưa ra lý thuyết rằng loài người hòa nhập xã hội, làm việc chăm chỉ và cố gắng đạt địa vị xã hội cao hơn bởi vì trên tất cả, loài người khao khát quyền lực. Vì vậy con người chỉ có thể hạnh phúc khi họ nắm giữ nhiều quyền lực hơn. Trường phái phân tâm học của Adler ngày nay vẫn còn rất phổ biến khi có nhiều tổ chức quốc tế và các viện giáo dục không ngừng quảng bá ý tưởng của ông khắp nơi trên thế giới.

Trường phái cuối cùng được sáng lập bởi Viktor Frankl, người mà tôi đã nhắc đến ở chương 1 và chương 15. Frankl là một nạn nhân sống sót từ nạn diệt chủng Do Thái, ông từng trải qua ba năm sống trong các trại tập trung khét tiếng của Đức Quốc Xã như Theresienstadt, Auschwitz và Tủrkheim. Ong đã tiến xa hơn Freud và Adler một bước khi cho biết nhu cầu cơ bản của con người không phải là khoái lạc hay quyền lực, mà là một cuộc sống có ý nghĩa. Khi những tù nhân Do Thái bị tước đoạt mọi quyền hạn và tiện nghi vật chất trong các trại tập trung, họ sống sót bằng cách hướng vào nội tâm và tìm ra ý nghĩa trong cuộc sống. Vì vậy, điều cơ bản mà con người đeo đuổi trong cuộc sống chính

là ý nghĩa cuộc sống. Quyền lực và khoái lạc cũng mang đến cảm giác thỏa mãn, nhưng chúng mờ nhạt hơn so với ý nghĩa. Ngay cả khi nguyện vọng về quyền lực và khoái lạc được đáp ứng, chúng ta vẫn cảm thấy trống rỗng và không thỏa mãn nếu thiếu đi ý nghĩa cuộc sống.

Thế nào là một cuộc sống có ý nghĩa? Sống một cuộc sống có ý nghĩa tức là sống theo những nguyên tắc và quy chuẩn đạo đức do bản thân ta thiết lập dựa trên tầm nhìn hoặc mục đích tổng quan của ta về cuộc sống. Chúng ta có thể tìm thấy ý nghĩa trong mọi khía cạnh của đời sống, bao gồm cả những trải nghiệm đau buồn. Y nghĩa sống của mỗi người đều khác nhau, không nhất thiết phải bao gồm Chúa hoặc đời sống tâm linh mang tính quy ước. Y nghĩa cuộc sống chỉ đơn thuần là một mục đích hay một nguyên nhân để tồn tại.

Việc chúng ta có đạt được các tiêu chuẩn bề nổi mà xã hội đặt ra hay không thật ra không quan trọng. Đánh giá của người ngoài về bạn hoặc hoàn cảnh sống của bạn cũng không quan trọng. Khi ý nghĩa cuộc sống chính là đích đến cuối cùng, chi phối mọi hành động, mục tiêu của chúng ta thì lúc này, niềm hạnh phúc trong nội tâm có thể thay thế mọi khoái lạc vật chất.

Giá trị cuối cùng và giá trị chuyển tiếp

Một mục tiêu bao giờ cũng chứa đựng trong nó hoặc là "giá trị cuối cùng", hoặc là "giá trị chuyển tiếp", Nếu ẩn trong mục tiêu là giá trị cuối cùng thì mục tiêu đó chính là đích đến, Nói cách khác, nó có giá trị thực và có thể đứng một mình, Nhưng nếu một mục tiêu chỉ có giá trị chuyển tiếp, rõ ràng nó chỉ là một phương tiện để đi đến đích, Nó chỉ có thể được sử dụng như một công cụ để đạt được một mục tiêu khác có giá trị cuối cùng, Ví dụ, nếu hạnh phúc là mục tiêu tối thượng của bạn, thì danh tiếng và tiền tài chỉ là những mục tiêu đáng để đeo đuổi nếu chúng mang lại hạnh phúc cho bạn, Như vậy, hạnh phúc có giá trị cuối cùng, trong khi danh tiếng và tiền tài chỉ có giá trị chuyển tiếp.

Giá trị cuối cùng trong cuộc sống của bạn phụ thuộc vào việc bạn xác định đâu là ý nghĩa thật sự của đời mình, Một khi bạn tìm được ý nghĩa cuộc đời mình, bạn đã đạt được giá trị cuối cùng của cuộc sống, Sự đau khổ và mệt mỏi xuất phát từ sự nhầm lẫn giữa giá trị cuối cùng và giá trị chuyển tiếp, Giả dụ như bạn muốn kiếm thật nhiều tiền, Tiền chỉ có giá trị chuyển tiếp, Sau khi đạt được mục tiêu này, bạn thấy mình chỉ sung sướng một chút thôi, Nhưng nếu bạn dùng tiền làm công cụ để đạt được mục tiêu cuối

cùng như bình đẳng và công bằng xã hội, bạn sẽ đạt được cảm giác thỏa mãn mà bạn thật sự khao khát.

Trên thị trường hiện nay có hàng trăm quyển sách hứa hẹn cung cấp những bí quyết để có một cuộc sống viên mãn. Nhưng thay vì hứa hẹn mang đến cho bạn giá trị cuối cùng, thực ra chúng chỉ cung cấp các giá trị chuyển tiếp. Chúng bảo bạn hãy thiết lập tầm nhìn, hướng đến tương lai, tìm thấy thế mạnh, rèn luyện thói quen, sinh hoạt điều độ hoặc tin tưởng ở bản thân, v.v. Tuy nhiên, chúng chỉ đưa ra các sách lược hữu ích để đạt được mục tiêu chứ không phải là toàn bộ mục đích sống. Chúng không phải là ý nghĩa cuộc sống.

Đương nhiên, cũng có hàng triệu người đạt thành công nhờ làm theo những lời khuyên như thế. Nhưng đó chỉ là những thành công bên ngoài, không phải là thứ thành công nội tâm mà chúng ta khao khát. Đạt được một mục tiêu nào đấy và thỏa mãn được mục đích sống lại là hai chuyện khác nhau.

Những mục tiêu mang giá trị chuyển tiếp thường quyến rũ và lôi cuốn hơn cả, nhưng bạn đừng để mình bị cuốn theo những phù hoa và ảo ảnh ấy. Những mục tiêu này chỉ bổ ích và có lợi khi chúng giúp bạn đạt mục tiêu tối thượng của mình. Hãy đi theo sự dẫn lối của những giá trị cuối cùng. Hãy sống một cuộc đời có ý nghĩa. Hãy tuân theo mục đích sống của bạn.

SỐNG VỚI SỨ MỆNH

Tính ngược

Masanori Kanda là một thương nhân kiêm diên giả người Nhật. Ong bắt đầu sự nghiệp của mình từ một công ty tư vấn tiếp thị, về sau công ty này đã trở thành doanh nghiệp lớn nhất Nhật Bản trong lĩnh vực ấy. Năm 2005, sau khi chuyển sự quan tâm của mình từ lĩnh vực kinh tế sang lĩnh vực nghệ thuật và giải trí, ông viết kịch bản phim và một số cuốn tiểu thuyết nói về cuộc sống của các triệu phú làm nên sự nghiệp từ tay trắng. Tại một trong những buổi hội thảo của mình, Kanda đã hướng dẫn thính giả sử dụng các chiến lược sau:

"Hãy tính ngược từ tương lai để quyết định những gì bạn sẽ làm vào hôm nay."

Lời khuyên này nghe có vẻ bí ẩn, nhưng bạn không cần phải là thầy bói hoặc bà đồng để ứng dụng nó. Điều Kanda muốn nói là có đến 99% người dự đoán tương lai bằng cách nhìn vào hiện tại,

trong khi chỉ có 1% người hướng đến tương lai để quyết định họ phải hành động như thế nào ở hiện tại. Nói cách khác, đừng để hiện tại quyết định tương lai của bạn. Hãy để tương lai quyết định hiện tại của bạn. Hãy thiết lập một mục tiêu tối thượng hoặc hình dung con người bạn muốn trở thành rồi từ đó hành động. 1% người biết hoạch định cho tương lai của mình ngay từ hiện tại là những người thành công.

Ưu tiên mục tiêu nhỏ trước

Đâu là lúc chúng ta cảm thấy mình vô dụng và bất tài nhất? Đó là ngay sau khi chúng ta đầu hàng trước một chướng ngại hoặc một khó khăn nào đấy, Nếu chúng ta chấp nhận thất bại và rơi vào nanh vuốt của những ý nghĩ tiêu cực, ta đang đánh một đòn chí tử vào lòng tự trọng của mình, Thay vì cố gắng đạt được mục tiêu tối thượng của mình một cách nhanh chóng, hãy đặt ra những mục tiêu nhỏ trước, Niềm hân hoan khi đạt được những mục tiêu nhỏ có tác dụng tốt cho sức khỏe tinh thần của ta, Đây chính là con đường tắt để lấy lại lòng tự trọng.

Có một vận động viên marathon hầu như luôn về nhất ở mỗi vòng đua, Người ta cho rằng thành công của anh là do tài năng bẩm sinh và họ vô cùng ấn tượng trước chiến thắng liên tục của anh.

Sau một chiến thắng khác của anh, một phóng viên đã hỏi anh về bí quyết thành công trong bộ môn thể thao đòi hỏi nhiều thể lực này: “Các vận động viên marathon phải chạy trên một đoạn đường rất dài, nên hẳn họ dê bị kiệt sức hơn trong bất cứ môn thể thao nào khác, Bí quyết của anh là gì thế? Làm sao anh có thể luôn là người đầu tiên băng qua vạch đích?”.

Anh vận động viên cười to và bảo: “Phương pháp của tôi rất đơn giản, Tôi chia tổng đoạn đường ra thành nhiều chặng, Khi hoàn thành chặng đầu tiên, tôi tự tung hô mình và nhủ: 'Mình đã hoàn tất chặng thứ nhất! Giờ hãy tiếp tục chặng kế!'. Nếu chỉ tập trung nghĩ về những chặng đường đã vượt qua, tôi không còn cảm thấy quá mệt mỏi. Tôi thường về đến đích trước khi kịp nhận ra điều đó”.

Hãy chia mục tiêu lớn của mình thành những mục tiêu nhỏ hơn và bạn sẽ chạm đích trước khi kịp nhận ra. Mỗi khi hoàn tất một giai đoạn trong kế hoạch của mình, bạn sẽ cảm nhận được vinh quang của sự thành đạt. Nhờ vậy, bạn có thể biến một chiến thắng thành nhiều chiến thắng, một thành công thành hàng triệu thành công khác. Niềm tự hào về giá trị bản thân sau những

thành công nhỏ ấy sẽ là nguồn dưỡng chất tiếp sức bạn trên cuộc hành trình đến với mục tiêu tối thượng.

Hệ thống 5 bước

Bảy Sắc Màu Hạnh Phúc không phải là giải pháp tạm thời cho các vấn đề trong cuộc sống như những gì các quyển cẩm nang khác cung cấp. Nó không đơn giản, không cục bộ. Nó là một hệ thống cơ bản, chính thức, tập hợp tất cả những thành tố của bản ngã và cách ứng dụng chúng để đeo đuổi ý nghĩa cuộc sống và đạt được hạnh phúc viên mãn.

Nhưng như chúng ta đã thấy ở những phần trước, các mục tiêu nhỏ và mục tiêu chuyển tiếp cũng có giá trị của chúng. Để giúp bạn đạt được những mục tiêu cá nhân này thay vì một mục tiêu toàn diện trong cuộc sống, tôi đã rút gọn những nội dung trong Bảy Sắc Màu Hạnh Phúc trong các bước sau:

Bước 1: Có mong ước mạnh mẽ

Bạn phải tha thiết mong muốn một điều gì đấy nếu bạn muốn đạt mục tiêu. Mong ước tạo nên động lực và động lực giúp bạn vượt qua bất cứ trở ngại nào. Nguyên tắc này tương ứng với Sắc màu Hạnh phúc thứ ba - "Nuôi dưỡng ước mơ". Tất cả những gì bạn ước mơ và hy vọng phụ thuộc vào khả năng thiết lập mục tiêu và hành động dựa trên mục tiêu ấy.

Trong hai người có hoàn cảnh và trí tuệ như nhau, người có mục tiêu mạnh mẽ hơn sẽ luôn thể hiện tốt hơn ở mọi công việc. Hãy viết ra tất cả những mục tiêu của bạn và lý do tại sao bạn muốn đạt được chúng. Quá trình này cho phép những suy nghĩ và mong muốn mơ hồ của bạn trở thành những thực thể hiện hữu. Viết các mục tiêu của mình ra giấy giúp bạn đeo đuổi chúng một cách chủ động hơn.

Bước 2: Có niềm tin vững chắc

Nếu không tin tưởng, bạn sẽ không gặt hái được thành công. Câu nói này nghe có vẻ cường điệu, nhưng quả thật sự tự tin và suy nghĩ tích cực sẽ giúp gia tăng đáng kể cơ hội đạt được mục tiêu của bạn. Nguyên tắc này tương ứng với Sắc màu Hạnh phúc thứ tư - "Tin vào thành công", Niềm tin dẫn đến hành động thể chất tương ứng với nó, Và dần dần, một niềm tin mạnh mẽ sẽ tự nó trở thành sự thật.

Sắc màu Hạnh phúc thứ nhất - "Tư duy tích cực" cũng thể hiện ở

điểm này, Khi bạn lạc quan và có niềm hy vọng, khi bạn thực sự tin tưởng mình có thể vượt qua mọi khó khăn để đạt được mục tiêu, bạn nhất định sẽ thành công.

Bước 3: Sử dụng ngôn ngữ thành đạt

Khi đã có niềm tin vững chắc ở bản thân, bạn cần thể hiện sự tự tin này thông qua "ngôn ngữ thành đạt", Ngôn ngữ tích cực thôi thúc bạn tiến đến mục tiêu, Nguyên tắc này tương ứng với Sắc màu Hạnh phúc thứ năm - "Trau dồi ngôn ngữ", Chúng ta biết rõ rằng những lời khen ngợi và động viên sẽ giúp cải thiện tâm trạng, trong khi những lời nói tiêu cực gây hủy hoại năng suất làm việc của ta, Vì vậy, hãy đảm bảo rằng bạn chỉ sử dụng những ngôn từ tích cực cho mọi người xung quanh mình.

Bước 4: Sử dụng các thói quen thành đạt

Sau khi hoàn tất các bước từ 1 đến 3, đã đến lúc bạn biến suy nghĩ và lời nói thành hành động, Bạn nên tập cho mình những "thói quen thành đạt", Nguyên tắc này tương ứng với Sắc màu Hạnh phúc thứ sáu - "Rèn luyện thói quen", Có rất nhiều thói quen thành đạt được cung cấp trong quyển sách này, sau đây là một vài thói quen hữu dụng mà tôi muốn lặp lại.

Thứ nhất, bạn cần tập thói quen tập hợp thông tin. Hãy tạo một danh sách tất cả những kiến thức, tài năng, kỹ thuật, khả năng và kinh nghiệm mà bạn cần để đạt được mục tiêu của mình, và hãy học những kỹ năng này ngay khi có thể. Phương pháp này tương ứng với Sắc màu Hạnh phúc thứ hai - "Gieo hạt mầm trí tuệ". Một thói quen tốt khác là lên kế hoạch trước, đưa ra phương pháp và thời hạn để thực hiện. Hãy cải thiện kế hoạch của mình trong quá trình thực hiện; đừng bám vào một kế hoạch không hiệu quả. Sự suy ngẫm và phản hồi làm gia tăng mạnh mẽ khả năng đạt được mục tiêu của bạn. Cuối cùng, hãy tập thói quen mường tượng. Hãy tưởng tượng một bức tranh rõ ràng về bản thân sau khi bạn đã đạt được mục tiêu của mình. Càng mường tượng về hình ảnh của bản thân sau khi đạt được mục tiêu, bạn sẽ càng mong muốn điều đó trở thành sự thật. Thói quen này tương ứng với Sắc màu Hạnh phúc thứ ba - "Nuôi dưỡng ước mơ".

Bước 5: Đừng bao giờ đầu hàng

Mục tiêu chỉ là mục tiêu nếu chúng ta không vượt qua trở ngại để đạt được nó. Đương đầu với khó khăn chỉ là một phần khác của quá trình gặt hái thành công. Khi gặp phải vấn đề, đừng nghĩ đến

khả năng thất bại. Đừng bao giờ nhượng bộ, thỏa hiệp hay đầu hàng. Nếu kiên trì, bạn sẽ đạt được điều mình muốn. Mục tiêu chỉ có thể đạt được bằng lòng quyết tâm. Nguyên tắc này tương ứng với Sắc màu Hạnh phúc thứ bảy - "Không bao giờ đầu hàng". Tôi sẽ giải thích rõ trong chương tiếp theo.

Cẩm nang để đạt được hạnh phúc

Một người sống có mục đích sẽ có ý chí vượt qua khó khăn và tìm thấy giá tri cuộc sống ngay trong những khó khăn đó. Bạn phải tìm kiếm ý nghĩa cuộc sống của mình và thiết lập các mục tiêu tương ứng với nó. Hãy chỉ sử dụng những giá tri chuyển tiếp - tiên tài, quyên lực và danh tiếng - như những công cụ để đạt được các giá tri cuối cùng - công báng, hòa bình và hạnh phúc.

Hãy đưa ra những mục tiêu cụ thể và phấn đấu từng bước một để đạt được chúng.

Tôi có thể làm được điều đó

1. Tôi sẽ thiết lập mục tiêu rõ ràng. Tôi sẽ đưa ra một sứ mệnh tập hợp toàn bộ mục đích sống của tôi.

2. Tôi sẽ chia mục tiêu tối thượng của mình thành những mục tiêu nhỏ dê đạt được hơn. Tôi sẽ ăn mừng mỗi khi hoàn thành từng mục tiêu nhỏ này.

3. Tôi sẽ đeo đuổi mục đích và các mục tiêu của mình với thái độ tích cực. Tôi sẽ ghi nhớ ráng tôi làm việc chăm chỉ không phải vì nhiệm vụ, mà vì niêm vui và hạnh phúc của mình.

Mục đích trong thời khủng hoảng

Hơn một trăm năm trước, một trận hỏa hoạn lớn đã tàn phá thành phố Chicago. Ngọn lửa bùng cháy trong suốt hai ngày trời, hủy hoại hoàn toàn tài sản nằm trên bốn dặm vuông. Hàng trăm người thiệt mạng và chín mươi ngàn người bị mất nhà cửa. Trong khi cả thành phố than khóc trước mất mát quá lớn về người và của, một cửa hàng nhỏ tại trưng bảng hiệu với những dòng chữ sau:

"Cửa hàng của chăng tôi đã hoàn toàn bị thiêu rụi trong trận hỏa hoạn, nhưng mục đích sống của chăng tôi vẫn còn nguyên. Vì vậy, ngày mai chăng tôi sẽ mở cửa kinh doanh như thường tệ".

Mục đích sống tỏa sáng trong những lúc gian nan. Nếu bạn có thể vứt bỏ mục đích sống của mình khí gặp phải gian truân thì đó không bao giờ tà mục đích thực sự. Ngay trong lạnh giá, đói khổ, nghèo tăng, những người kiên trì bám giữ mục đích sống của mình vẫn cảm nhận ngọn tửa hy vọng đang bùng cháy từ bên trong.

17

SẮC MÀU HẠNH PHÚC: KHÔNG BAO GIỜ ĐẦU HÀNG

NHỮNG BÀI HỌC LỊCH SỬ

Chỉ 4,5 mét nữa

Lúc còn du học ở Vienna, tôi đã có cơ hội leo lên một phần dãy núi Alps. Khi lên đến đỉnh núi, đập vào mắt tôi là một túp lều khổng lồ. Cách túp lều khoảng

4,5 mét có một cây thánh giá cao chót vót. Tuy nhiên ngay lúc lên tới đỉnh, vì quá mệt và đói nên tôi không chú ý đến nó lắm. Nhưng sau khi tôi ăn no và dịu cơn khát, người giữ lều đã kể cho tôi nghe câu chuyện buồn bã của nơi này.

Trước kia, có một người leo núi đã gặp phải trận bão tuyết dữ dội tại ngọn núi này. Vì nghe nói có một túp lều trên đỉnh núi nên anh tiếp tục băng qua bão tuyết để mong đến được nơi trú ẩn. Mặt trời xuống núi nhanh và bóng tối bao trùm lấy mọi vật. Nhiệt độ nhanh chóng xuống thấp. Người leo núi đi xuyên màn đêm một cách khó nhọc, cố gắng bước trong bão tuyết đang ngày càng khắc nghiệt hơn. Nhưng khi lên gần đến đỉnh núi, anh chẳng thấy túp lều nào phía trước cả. Nỗi tuyệt vọng xâm chiếm anh. Anh nghĩ mình đã bị lạc đường. Biết rằng không thể quay ngược lại, anh đầu hàng và gục xuống tại chỗ.

Ngày hôm sau, khi cơn bão đã qua đi, người ta phát hiện xác của người leo núi bị đông cứng bên rìa con đường mòn. Nơi anh từ bỏ hy vọng và gục xuống chỉ cách túp lều có 4 mét rưỡi. Cơn bão quá hung hãn đến nỗi anh không thể nhìn thấy sự cứu rỗi đang đợi mình cách đó chỉ vài mét. Nếu người leo núi đừng từ bỏ mọi hy

vọng và cố gắng tiến vê phía trước thêm 4,5 mét nữa, hẳn anh không phải bỏ mình giữa cái lạnh ác nghiệt.

Bất cứ khi nào bạn gặp phải gian truân hoặc trở ngại trên con đường của mình, hãy tự nhủ với bản thân: "Chỉ 4,5 mét nữa thôi!". Có vẻ việc từ bỏ những điêu không hiệu quả và tiếp tục sống là điêu hợp lý, nhưng thành công to lớn nhất thường được xây dựng ngay trên đống tro tàn của thất bại thảm hại nhất. ơ chương này, tôi xin thảo luận vê Sắc màu Hạnh phúc cuối cùng: Không bao giờ đầu hàng. Nguyên tắc này dựa trên lời chỉ dẫn cuối cùng trong kinh Shema Yisrael: hãy luôn thực hành và lặp lại. Hành động này đòi hỏi lòng quyết tâm và sức mạnh ý chí của thể chai mà tôi đã thảo luận ở những chương trước. Đừng bao giờ từ bỏ mục tiêu, bản ngã và ý nghĩa cuộc sống của mình. Bạn phải đi nốt

4,5 mét còn lại.

Truyện lồng trong truyện

Ngày xưa, có một người thu thuế Tây Ban Nha bị bỏ tù vì các con số trên sổ sách của ông không khớp nhau. Tất cả những ai biết người đàn ông này đều gọi ông là kẻ thất bại và bàn tán về những điều không may trong cuộc đời ông. Ong lớn lên trong một gia đình nghèo túng, luôn phải vật lộn với nợ nần. Ong đã nhập ngũ và nhận ba phát đạn trên chiến trường, một trong những phát đạn ấy đã khiến cánh tay trái của ông tàn phế hoàn toàn và phải cắt bỏ. Ong còn bị bọn cướp biển Algeria bắt và trải qua năm năm trời làm nô lệ ở nước ngoài. Khi trở về nhà, ông tìm được việc là một chân nhân viên quèn trong cơ quan nhà nước. Ong đã vài lần rơi vào cảnh bị phá sản, rồi phải vào tù. Tại thời điểm đó, ông đã năm mươi tuổi và cuộc đời ông xem như chấm hết.

Điều gì đã xảy ra với người đàn ông đáng thương ấy? Liệu ông có để cuộc đời mình lâm vào kết cục nghèo khổ như lúc đầu?

Không. Ong đã sáng tác Don Quixote, một trong những tiểu thuyết kinh điển nhất của mọi thời đại.

Người đàn ông đã kinh qua bao đau khổ này chính là Miguel de Cervantes.

Sau này, Cervantes thổ lộ ông tìm được nguồn cảm hứng viết Don Quixote khi ở trong tù. Bởi vì ông quyết tâm không từ bỏ khát vọng của mình; ông không xem khoảng thời gian trong lao tù bẩn thỉu là một tai ương, mà là một ân phúc: một cơ hội để ông tập trung vào kiệt tác của mình. Đừng để bản thân gục ngã hay bị

đánh bại trong bất kỳ hoàn cảnh nào.

Tình yêu kiên cường

Khả năng bay vút lên không trung của loài đại bàng không phải bẩm sinh. Những chú đại bàng con không thể chao lượn bằng đôi cánh khẳng khiu, đầy lông tơ mà thậm chí còn không có kiến thức bẩm sinh về những chuyển động cơ bản. Chim bố và chim mẹ sẽ dạy chúng. Và để có thể sải cánh vút bay trên bầu trời cao rộng, những chú đại bàng con phải tập bay rất nhiêu lần dưới sự giám sát của bố mẹ chúng.

Tổ của chim đại bàng được xây vững chắc trên vách núi cao chót vót.

Khi chim non đã đủ lớn để học bay, những con chim trưởng thành lắc mạnh chiếc tổ và mổ vào chim non cho đến khi nó rơi xuống, Con chim non thét thất thanh và lúng túng đập cánh khi nó lao thẳng xuống mặt đất nhấp nhô đá nhọn, nhưng ngay trước khi cái chết đến gần, chim bố hoặc chim mẹ sẽ lao xuống cứu con, Cuộc diên tập mạo hiểm này cứ lặp đi lặp lại cho đến khi con chim non có khả năng tự bay một mình.

Nếu chúng ta muốn bay vút cao như loài đại bàng, chúng ta phải sán sàng đối mặt với nhiều lần thất bại, Khả năng bay lượn tiềm ẩn trong mỗi con người chúng ta, Dù bạn có khả năng thiên phú, nhưng nếu không tích cực rèn luyện, năng khiếu của bạn rồi cũng mai một và bị phí hoài, Đôi khi chúng ta cần một cú huých thức tỉnh từ người đi trước, người từng trải và có thể làm gương cho ta, Hãy để các câu chuyện của những nhà phát minh, vận động viên, nghệ sĩ, chính trị gia, nhạc sĩ, nhà thám hiểm và những nhà sáng chế được nêu trong quyển sách này trở thành người dẫn đường cho bạn.

Mặt tốt đẹp trong mỗi việc tồi tệ

Các tín đồ Thiên Chúa giáo lẫn người ngoại đạo đều có thể rút ra từ câu chuyện về Joseph trong Kinh Cựu ước những bài học quý, Joseph là con trai thứ mười một của Jacob, nhưng là con đầu lòng của Jacob với người vợ yêu dấu Rachel, Jacob yêu thương Joseph hơn bất cứ người con trai nào của mình, ông công khai thiên vị Joseph hơn những người con còn lại, Kết quả là Joseph bị các anh em của mình ghét bỏ, Khi lòng ghen ghét lớn đến cực độ, những người con này bịa chuyện Joseph đã chết và bán ông làm nô lệ cho bộ tộc Midianites, Những người Midianites sau đó lại bán ông cho

một người giàu có tên là Potiphar.

Không thể kể xiết những gian nan Joseph phải đối mặt trên đất Ai Cập, Thật trớ trêu, chính tài năng và sự ngay thẳng của Joseph lại luôn đẩy ông vào rắc rối, Khả năng đạt được thành công trong mọi việc của Joseph đã khiến Potiphar chú ý và không lâu sau, từ một tên nô lệ thấp hèn, ông trở thành người quản lý toàn bộ đất đai, Nhưng thật không may, Joseph cũng lọt vào mắt xanh của vợ Potiphar, Sau nhiều lần bị khước từ, bà quay sang buộc ông tội cưỡng hiếp bà, Ong bị bỏ tù một cách oan ức.

Nhưng ngay cả khi ở trong tù, tài năng của Joseph vẫn tiếp tục thu hút sự chú ý, Ong trở nên nổi tiếng khắp nơi vì có thể diên giải chính xác giấc mơ của các tù nhân, Khi vua Pharaoh có một giấc mơ bí ẩn mà không ai diên giải nổi, Joseph được triệu lên để giải mã ý nghĩa của giấc mơ ấy, Ong đã dự đoán chính xác về bảy năm thịnh vượng sẽ đến sau bảy năm hạn hán và được phong chức tổng trấn toàn Ai Cập, Dần dần, Joseph hòa giải với các anh em của ông và giúp đỡ họ trong những năm hạn hán.

Câu chuyện này có kết cục có hậu chỉ vì Joseph không bao giờ chịu đầu hàng. Khi ông bị chính anh em của mình bán, bị buộc làm nô lệ, bị vu oan và bị bắt bỏ tù, Joseph vẫn không ngừng làm việc thiện. Đạo đức và tài năng đẩy ông vào rắc rối, nhưng đồng thời chúng cũng giúp ông thoát khỏi tai ương. Nỗ lực kiên trì luôn mang đến vụ mùa bội thu, mặc dù thoạt đầu nó dường như có tác dụng ngược. Hãy tìm ra cơ hội trong mỗi gian nan, rồi bạn sẽ vượt qua được gian nan ấy.

KHÔNG BAO GIỜ ĐẦU HÀNG

Can đảm để làm lại từ đầu

Winston Churchill từng nói: “Người bi quan nhìn thấy khó khăn trong mỗi cơ hội; người lạc quan nhìn thấy cơ hội trong mỗi khó khăn”. Và nếu có ai đó có thể được xem như bằng chứng sống cho tính đúng đắn của lời nói này thì đó chính là Thomas Alva Edison.

Tháng 12 năm 1914, một trận hỏa hoạn khủng khiếp đã thiêu rụi mười ba tòa nhà thuộc chuỗi các phòng thí nghiệm tối tân của Thomas Edison ở West Orange, New Jersey. Hàng triệu đô-la trang thiết bị cũng như các tài liệu và những bài nghiên cứu vô giá đã hóa thành tro bụi. Sáng hôm sau, trước đống tro tàn của nhiêu năm tháng lao động miệt mài, ông quay sang con trai mình và nói: “Có một giá trị to lớn trong thảm họa này, đó là tất cả những

sai lầm của chúng ta cũng đã bị thiêu rụi. Nhờ ơn Chúa, chúng ta có thể bắt đầu lại!".

Đúng như lời nói của mình, Edison đã sớm lên kế hoạch tái xây dựng tòa nhà phức hợp. Lúc đó ông sáu mươi bảy tuổi, nhưng vẫn chưa muốn đầu hàng. Bất chấp những rủi ro khủng khiếp, ông vẫn giữ lòng quyết tâm và thái độ hướng đến mục tiêu - nguồn cung cấp năng lượng cho thành công của ông trong suốt cuộc đời. Edison chính là người thực sự nhìn thấy cơ hội trong mỗi khó khăn.

Tiến lên phía trước

Sau trận Manassas thứ nhì*, Abraham Lincoln đã viết thư cho một người bạn: "Tôi đã gục ngã nhiều lần vì cho rằng mình chẳng còn đường tiến nào. Trí khôn của tôi và tất cả khả năng của tôi có vẻ như không đủ cho thời cuộc này".

Lincoln đã gánh chịu vô số thất bại trước khi ông trở thành vị Tổng thống thứ mười sáu của Mỹ vào năm 1861. Năm 1816, gia đình ông bị phá sản và mất hết đất đai. Năm

1831, việc kinh doanh đầu tay của ông thất bại. Năm 1832, ông tranh cử chức vị Đại biểu bang Illinois và thua cuộc. Năm 1833, công việc kinh doanh thứ hai của ông thất bại. Năm 1835, người yêu đầu tiên của ông qua đời vì bệnh thương hàn ở tuổi hai mươi hai, Năm 1840, chương trình lập pháp mà ông ủng hộ trong suốt nhiều năm sụp đổ, các luật gia cộng sự đề nghị kết thúc hợp tác với ông và ông suy sụp đến nỗi phải hủy lê đính hôn với Mary Todd, Năm 1850, đứa con trai ba tuổi của ông qua đời, Năm 1854 và 1858, ông thất bại trong cuộc chạy đua vào ghế quốc hội, Năm 1862, một người con trai khác của ông qua đời khi mới mười hai tuổi, Năm 1871, đứa con trai thứ ba qua đời ở tuổi mười bảy

(*) Trận Manassas thứ nhì: Một trận chiến giữa quân miền Nam và dân miền Bắc xảy ra từ ngày 28 tháng 8 đến ngày 30 tháng 8 năm 1862 trong thời kỳ nội chiến tại Mỹ, dưới thời của Tổng thống Abraham Lincoln

Lincoln trải qua không ít thăng trầm trong đời, Ong đã phải đấu tranh với chứng trầm cảm trong suốt những khoảng thời gian tăm tối nhất của đời mình, nhưng ông không bao giờ đầu hàng, Ong không bao giờ để sự tuyệt vọng lấn át ý chí, Giờ đây ông được nhớ đến như vị tổng thống vĩ đại nhất mọi thời đại vì công cuộc lãnh đạo đất nước vượt qua cuộc nội chiến và chấm dứt chế độ nô

lệ trong khi vẫn bảo toàn được sự hiệp nhất.

Một thất bại thành công

Trong một cuộc thăm dò ý kiến vào năm 2002 do đài BBC tiến hành nhằm lựa chọn "100 người Anh vĩ đại nhất", Ernest Shackleton được xếp thứ mười một, Shackleton là một nhà thám hiểm đã thực hiện thành công nhiều cuộc hành trình xuyên qua Nam Cực, Nhưng thật đáng ngạc nhiên, Shackleton được kính trọng hết mực không phải vì những thành công, mà vì thất bại to lớn trong đời ông.

Tháng 8 năm 1914, Ernest Shackleton cùng đoàn tùy tùng gồm 27 người khởi hành cuộc thám hiểm xuyên Nam Cực lần đầu tiên. Tai họa ập đến chiếc tàu Endurance của họ bị mắc kẹt giữa một tảng băng trôi trước khi đến nơi neo đậu ở vịnh Vahsel. Họ buộc phải trôi lênh đênh trong vô vọng giữa tảng băng ấy suốt mùa đông năm 1915. Đến tháng 11 năm ấy, áp lực của tảng băng lên tàu Endurance đã nghiến nát hoàn toàn thân tàu, khiến cho nơi trú ngụ duy nhất để chống lại thời tiết khắc nghiệt vùng Nam Cực của đoàn thám hiểm bị chìm xuống đáy biển Weddell.

Shackleton và người của ông lâm vào cảnh bế tắc. Họ cắm trại trên băng trong sáu tháng thì cạn thực phẩm, họ buộc lòng phải ăn thịt hải cẩu và những con chó mà họ mang theo. Khi tảng băng bắt đầu tan, họ trôi đến đảo Elephant trên một chiếc thuyên cứu hộ nhỏ mà họ đã kịp thời lấy được từ con tàu Endurance bị đắm. Vì hòn đảo ở rất xa và không người ở, Shackleton biết rằng để về lại với nền văn minh, họ phải gửi người đi cầu cứu.

Nơi gần nhất họ có thể tìm thấy sự giúp đỡ là quần đảo phía nam Georgia, cách nơi họ đang mắc nạn đến tám trăm dặm. Không còn lựa chọn nào khác ngoài nỗ lực thực hiện chuyến đi đầy mạo hiểm này, Shackleton và năm người khác đã ra khơi trên con thuyền cứu hộ mỏng manh. Chuyến đi đã trở thành một cuộc hành trình mở đường huyền thoại. Họ phải đương đầu với gió bão và những ngọn sóng dữ dội nhất giữa đại dương bao la, nhưng sau hai tuần chiến đấu với thời tiết khắc nghiệt, họ đã cập bến thành công trên bãi biển nằm ở phía nam quần đảo Georgia. Tuy nhiên, nơi họ cần đến nằm ở nửa phía bắc của hòn đảo. Shackleton và hai người khác đã nỗ lực trở thành những người đầu tiên đi xuyên khu vực nam Georgia trong vòng năm ngày sau.

Sau khi vượt qua những dãy đồi núi trập trùng mà không có bản đồ, Shackleton và hai người bạn đồng hành của mình đã đến được

Cảng Husvik. Phải mất đến ba tháng ròng rã trên biển với bốn lần cứu hộ, người cuối cùng bị mắc kẹt trên đảo Elephant mới được cứu sống vào ngày 30 tháng 8 năm 1916. Như vậy, hai năm sau khi cuộc hành trình bất hạnh bắt đầu, tất cả các thành viên thủy thủ đoàn của tàu Endurance đã sống sót trở về.

Edmund Hillary, người đầu tiên chinh phục đỉnh Everest đã từng nói: "Khi thảm họa ập đến và tất cả hy vọng đều tiêu tan, hãy quỳ xuống và cầu nguyện cho Shackleton", Mặc dù cuộc thám hiểm xuyên Nam Cực của Shackleton và các bạn đồng hành đã thất bại hoàn toàn, song nó vẫn được nhớ đến như một trong những câu chuyện chiến đấu giành giật sự sống vĩ đại nhất mọi thời đại, Cái tên "Endurance" ("Sức chịu đựng") của con tàu quả rất đúng với những gì mà thủy thủ đoàn của nó đã trải qua, Ernest Shackleton đã không bỏ cuộc, Quyết định chiến đấu bất chấp mọi gian nan của ông đã cứu được mạng sống của hai mươi bảy người.

Người không bỏ cuộc

Ngày 29 tháng 10 năm 1941, Winston Churchill đã có bài phát biểu trước sinh viên trường Harrow ở Anh, Mặc dù khán thính giả của ông đa phần là các thanh niên chưa đầy mười tám tuổi, những lời nói của Churchill vào ngày mùa thu ấy trở nên đáng nhớ hơn bất cứ lời nào ông đã từng phát biểu trước những vị vua chúa, nữ hoàng và đại biểu quốc hội.

"Đừng bao giờ đầu hàng, không bao giờ, không bao giờ, không bao giờ, không bao giờ, trong bất cứ chuyện gì, to hay nhỏ, lớn lao hay vụn vặt, đừng bao giờ từ bỏ trong cuộc đấu tranh vì danh dự và lẽ phải, Đừng bao giờ đầu hàng trước vũ lực; đừng bao giờ đầu hàng trước sức mạnh lấn át của kẻ thù,"

Khi Churchill kết thúc bài phát biểu, những tiếng vỗ tay vang rền như sấm. Tuy nhiên, điều làm lay động lòng người chính những là việc làm của ông trong thực tế chứ không chỉ là những lời nói. Bài phát biểu này được đưa ra trong bối cảnh Thế chiến thứ hai đang ở giai đoạn khốc liệt, toàn bộ châu Au nói chung cũng như các quốc gia nằm ở phía Tây đang trong tình trạng vô cùng khắc nghiệt. Phải gần bốn năm sau đó, thế giới mới nhìn thấy hòa bình khi nước Nhật đầu hàng vào ngày 15 tháng 8 năm 1945. Nhưng bởi vì Churchill không chấp nhận đầu hàng nỗi sợ hãi và các thủ đoạn đe dọa của quân Hitler, nên cuối cùng quân đồng minh đã từng bước giải phóng châu Au khỏi nỗi kinh hoàng và sự áp bức.

Thậm chí trong cuộc sống cá nhân, Winston Churchill cũng

không bao giờ đầu hàng. Tuổi trẻ của ông diên ra không suôn sẻ bởi ông không có tài ăn nói, vóc hình lại mũm mĩm và có điểm số thấp ở trường. Thế nhưng ông đã trở thành vị thủ tướng Anh duy nhất nhận giải Nobel Văn học và là nhà hùng biện, chính trị gia, sử gia, nhà văn và nghệ sĩ nổi tiếng nhất mọi thời đại.

Cũng như Churchill, chúng ta phải học cách không bao giờ đầu hàng.

Cẩm nang để đạt được hạnh phúc

Người bi quan nhìn đâu cũng chỉ thấy khó khăn, ngay cả khi cơ hội đến với họ. Người lạc quan nhìn thấy cơ hội trong mỗi khó khăn. Gian khổ có thể là một cơ hội đé học hỏi và trưởng thành. Đừng đé cơ hội vuột khỏi tầm tay. Đừng bao giờ kết luận ráng bạn đã thử tất cả các khả năng, bởi vì luôn luôn có một cách khác. Hãy nuôi hy vọng và can đảm đé thử thêm lần nữa. Đừng bao giờ đầu hàng!

Tôi có thể làm được điều đó

1. Tôi sẽ nhìn vào giá tri tiêm ẩn trong gian khổ. Tôi sẽ không sợ thất bại. Tôi sẽ đón lấy thất bại với đôi tay rộng mở bởi vì qua mỗi thất bại, tôi có thé thành công.

2. Ngay cả khi mất đi tất cả, tôi vân sẽ không đầu hàng. Tôi sẽ mạnh dạn thử lại lần nữa. Tôi sẽ kiên trì và quyết tâm.

3. Tôi sẽ không đé mình bi mắc kẹt ở quá khứ và hiện tại đến nỗi không thé hướng đến tương lai. Tôi sẽ ghi nhớ một điều: có thé thành công chỉ còn cách mình 4,5 mét nữa thôi.

Đừng bỏ cuộc

Bài thơ sau đây của một tác giả vô danh nhắc nhở chúng ta về giá trị của sự kiên trì:

Khi mọi việc không diễn ra như ý

Khi con đường ta đi đến đoạn gập ghềnh

Khi tiền nong eo hẹp và nợ nần chồng chất

Dù muốn mỉm cười, nhưng ta đành thở dài ngao ngán

Khi nỗi lo âu khiến ta suy sụp

Hãy nghỉ ngơi nếu cần, nhưng đừng bỏ cuộc.

Cuộc đời đầy rắc rối với những thăng trầm

Chúng ta vẫn biết thói đời là thế

Nhiều thất bại, cứ nối tiếp nhau

Khi có cơ hội chiến thắng, liệu ta có đi đến cùng.

Đừng bỏ cuộc dù bước tiến có chậm chạp

Thêm một lần nỗ lực có khi ta lại thành công.

Thường thì mục tiêu ở gần hơn

So với cảm nhận của một người yếu ớt và nao núng

Thường thì người tranh đấu hay bỏ cuộc

Khi họ gần như sắp giành được chiến thắng

Và họ nhận ra quá muộn màng, khi màn đêm buông xuống

Rằng họ đã tiến đến thật gần với vương miện vinh quang.

Thành công chính là mặt lộn ngược của thất bại

Là tia chớp trong đám mây ngờ vực

Bạn không thể biếtt rằng nó ở gần đến mức nào

Nó có thể ở thật gần trong khi có khi rất xa xôi

Thế nên hãy kiên trì chiến đấu khi bạn bị đánh tơi bời

Chính lúc mọi thứ trông tệ hại

Là lúc bạn không được bỏ cuộc.

18
HÃY LÀ NGƯỜI QUẢNG ĐẠI

You, So Precious (Bạn thật quý giá)

Cách đây ít lâu, tôi tìm cách chia sẻ những câu chuyện truyền cảm hứng với đông đảo mọi người, Khi tôi quyết định xuất bản một quyển tạp chí, bạn bè và người quen của tôi kịch liệt phản đối ý tưởng ấy, Họ cho rằng những việc tôi làm chỉ hao tốn tiền bạc, giống như đổ nước vào vùng sa mạc cát nóng, Nhưng vì tin tưởng vào sứ mệnh tốt đẹp của mình, tôi quyết định tiếp tục dự án bất chấp mọi phản đối.

Vấn đề duy nhất là tôi không thể tìm ra một cái tên thích hợp, Không có từ hay cụm từ nào có thể tóm gọn những tư tưởng cốt lõi trong tầm nhìn của tôi, Tôi thậm chí còn tổ chức cuộc thi tìm kiếm ý tưởng với giải thưởng lên đến một triệu won, nhưng không bài thi nào đáp ứng yêu cầu, Cuối cùng, vào một buổi sớm, một tựa đề bất chợt xuất hiện khi tôi thức giấc: You, So Precious.

Trong khoảnh khắc ấy, tôi cảm thấy như mình vừa nhận một cái ôm ấm áp. Đúng thế, tôi đặc biệt. Bạn đặc biệt. Mỗi người chúng ta đều là một món quà quý giá. Nhưng đã bao lần ta nói những lời ấy với mọi người xung quanh, thậm chí với những người thân yêu? Chúng ta cần phải tiến vào thời đại của sự ghi nhận, thời đại của sự trân trọng giá trị mỗi cá nhân.

Mẹ Teresa chính là hiện thân của tinh thần You, So Precious. Dù đã chữa trị và chăm sóc hàng triệu người trong cuộc đời mình, mẹ vẫn xem mỗi người họ là một món quà quý giá của cuộc sống và mẹ luôn đánh giá cao, trân trọng họ. Bài thơ Only One Person at a Time (tạm dịch: Mỗi lần chỉ một người) thể hiện tình yêu mà mẹ dành cho cả thế giới:

Tôi không bao giờ nhìn vào đại chúng khi thi hành trách nhiệm của mình.

Tôi nhìn vào cá nhân.

Tôi chỉ có thể yêu thương mỗi lần một người thôi.

Tôi chỉ có thể nuôi dưỡng mỗi lần một người thôi.

Chỉ từng người, từng người, từng người một.

Vì thế bạn hãy bắt đầu, như tôi đã bắt đầu.

Tôi đón lấy một người

BẢY SẮC MÀU HẠNH PHÚC

Có lẽ nếu tôi không đón lấy một người,

Thì tôi đã không đón lấy 42 ngàn người

Với bạn cũng thế thôi.

Hãy cứ bắt đầu.

Từng người, từng người, từng người một.

Tôi đã nhận rất nhiều thư cảm ơn gửi về sau khi You, So Precious lần đầu tiên ra mắt độc giả. Quả thật, đây là một hành động ý nghĩa. Con người cần được nhắc nhở về giá trị của chính họ. Trong chương sau đây, tôi muốn khích lệ bạn hãy trở thành một người quảng đại như mẹ Teresa. Con đường nhanh nhất dẫn đến hạnh phúc, thành công và sự viên mãn là nhận ra giá trị quý giá của mỗi người. Khi bạn sưởi ấm trái tim một người khác, bạn đang sưởi ấm chính trái tim mình.

Hãy quàng chiếc giày còn lại

Một lần nọ, khi Gandhi vội vã lên một toa tàu đang chuyển bánh, ông chợt nhìn xuống và nhận ra mình đã đánh rơi một chiếc giày trên sân ga. Xe lửa đã lăn bánh, vì vậy ông chỉ có thể đứng nhìn chiếc giày xa dần, xa dần khỏi tầm với. Bất thình lình, Gandhi cởi nốt chiếc giày còn lại và ném nó đến bên cạnh chiếc giày bị đánh rơi.

Một trong những người đồng hành cùng Gandhi ngạc nhiên về hành động kỳ lạ này và hỏi tại sao ông lại vứt bỏ chiếc giày còn tốt

như thế. Gandhi mỉm cười và bảo: "Tôi chỉ nghĩ nếu một người nghèo nhìn thấy một chiếc giày nằm trơ trọi, vậy coi như nó vô dụng. Nhưng giờ anh ta sẽ có một đôi giày hoàn chỉnh".

Chúng ta hãy sống như Gandhi, hãy quan tâm đến nhu cầu của người khác khi quyết định điều gì. Một hành động giản đơn của lòng tốt có thể tạo ra tác động lớn.

CÁI ĐẸP TRONG VIỆC CHO ĐI

Người giàu nhất trong những người giàu

Bill Gates và Warren Buffett là hai trong số những người giàu nhất thế giới. Năm 2009, giá trị tài sản của Gates là 40 tỷ đô-la, còn Buffett đứng thứ hai với tài sản 37 tỷ đô-la.

Bill Gates đã rời khỏi vị trí Tổng Giám đốc điều hành của tập đoàn Microsoft và dành toàn bộ thời gian cho quỹ Bill & Melinda Gates, một tổ chức từ thiện do ông và vợ sáng lập nhằm cải thiện tình trạng y tế và giáo dục trên thế giới. Trong khi đó, Warren Buffett đã tuyên bố trong di chúc của mình là ông sẽ quyên góp 85% giá trị toàn bộ tài sản của ông cho quỹ Bill & Melinda Gates. Năm 2006, ông đã tạo nên lịch sử khi quyên tặng cho tổ chức này 30,7 tỷ đô-la, số tiền từ thiện lớn nhất từ trước đến nay.

Bill Gates và Warren Buffett chính là những bằng chứng sống cho thấy rằng chỉ giàu có, quyền lực và danh tiếng thì chưa đủ để có được sự viên mãn trong cuộc sống, Nếu những giá trị chuyển tiếp này thực sự là mục tiêu tối thượng, hẳn Gates và Buffett đã hoàn tất nhiệm vụ của đời họ từ lâu! Nhưng không, họ vẫn tiếp tục những hoạt động bác ái, Họ đã dùng tài sản của mình để giúp người khác cải thiện cuộc sống, Hạnh phúc thật sự đến từ những gì chúng ta có thể cho đi.

Triết lý của việc cho đi

Tác giả Elizabeth Bibesco từng viết: "Phúc cho những người không ghi nhớ những gì mình cho đi, và không bao giờ quên những gì mình đã nhận".

Andrew Carnegie đã tích lũy một gia sản khổng lồ trong suốt cuộc đời mình, Theo tạp chí Forbes, tổng giá trị tài sản của ông đạt khoảng 298,3 tỷ đô-la vào năm 2007 và ông trở thành người giàu thứ hai thế giới qua mọi thời đại, Chắc hẳn Carnegie đánh giá cao tiền bạc, nhưng ông không xem chúng là mục tiêu cuối cùng, Thay vào đấy, Carnegie dùng tiền bạc như một phương tiện để

giúp xã hội phát triển, Ong quyên góp nhiều tiền cho các tổ chức từ thiện mà không cần nhận lại bất cứ gì.

Trong một bài viết trên tạp chí North American mang tựa đề: "Sự giàu có", Carnegie đã tuyên bố:

"Những kẻ chết trong sự giàu có là chết trong ô nhục". Thực vậy, trong di chúc của mình, Carnegie tuyên bố dành toàn bộ phần còn lại trong tài sản của ông cho công cuộc phát triển xã hội. Với số tiền quyên góp của ông, hàng trăm viện bảo tàng, thư viện, phòng trưng bày nghệ thuật và các viện giáo dục mang tên ông đã được xây dựng.

Dù Andrew Carnegie mang biệt danh ông Vua Thép, nhưng trái tim ông lại không hề lạnh lùng hay khô khan. Bạn hãy học tập triết lý cho đi của ông để ứng dụng cuộc sống hàng ngày. Có thể bạn không có hàng triệu đô-la quyên góp, nhưng bạn có thời gian và sự quan tâm. Hãy cho đi những gì bạn có thể và bạn sẽ nhận lại sự thỏa mãn và hạnh phúc.

Một đêm đặc biệt

David Ireland đang hấp hối vì căn bệnh thần kinh vô phương cứu chữa. Lúc này, vợ anh đang mang thai đứa con mà anh sẽ không bao giờ được gặp mặt. Thay vì rơi vào tuyệt vọng, David đã dành khoảng thời gian còn lại viết cuốn sách "Những lá thư gửi đứa con chưa ra đời". Ong muốn con ông sau này sẽ được dạy bảo về tình yêu và lòng vị tha, những bài học mà ông không thể đích thân dạy con. Câu chuyện sau đây đã xuất hiện trong quyển sách của ông:

Có lẽ hiếm có người chồng nào biết đến niềm vinh hạnh đặc biệt khi được cùng người bạn đời đến nhà hàng dùng bữa như cha, bởi khi đi nhà hàng cùng cha nghĩa là mẹ phải giúp cha thay quần áo, cạo râu, đánh răng, chải tóc, đẩy cha ra khỏi nhà, xuống bậc thềm, mở cửa nhà xe và đưa cha vào xe, xếp đồ gác chân của xe lăn lại, dựng cha đứng dậy, đặt cha ngồi vào ghế, xoay chuyển người để cha được thoải mái, xếp xe lăn lại, bỏ nó vào cốp xe, đi vòng qua bên kia xe, khởi động máy, de xe ra ngoài, rồi ra khỏi xe, đóng cửa nhà xe lại, rồi vào lại trong xe để lái đưa cha đến nhà hàng. Và lúc đến nhà hàng, cả quá trình ấy được thực hiện lại từ đầu. Rồi lúc ngồi xuống ăn tối, mẹ phải đút cho cha trong suốt bữa ăn. Khi bữa ăn kết thúc, mẹ trả tiền, đẩy cha ra chỗ xe hơi và bắt đầu mọi công đoạn từ đầu. Vậy mà sau khi đã yên vị tại nhà, mẹ lại nhẹ nhàng bảo cha: "Anh yêu, cảm ơn anh vì đã đưa em đi ăn".

Mẹ con đã thể hiện tình yêu và sự tận tụy vượt xa giới hạn của nghĩa vụ hôn nhân thông thường. Nếu chúng ta đối xử với mọi người với cùng sự tôn trọng và quan tâm chân thành mà mẹ con dành cho cha, vậy thì viên cảnh một cộng đồng toàn cầu sống trong hòa bình và an lành sẽ không còn xa nữa.

Cẩm nang để đạt được hạnh phúc

Mỗi người đêu là một món quà quý giá của tạo hóa. Góp phần lan rộng những lời chúc phúc và những việc làm tốt nghĩa là chúng ta đang hình thành một thế giới tốt đẹp hơn cho bản thân và cho mọi người. Hãy trở thành một người hành xử với lòng tốt mà không cần nhận lại điêu gì. Mỗi người đêu có thể cho đi. Những hành động tốt tạo nên cảm giác thỏa mãn mà tiên bạc, danh tiếng và quyên lực không thể mang đến.

Phần 7
BẢY SẮC MÀU HẠNH PHÚC

Các quy luật hữu dụng ở khắp nơi và những nguyên tắc cũng rất đáng tin cậy.

Hãy tuân theo những nguyên tắc ấy và chúng sẽ trở thành sự thật.

19_ BẢY SẮC MÀU HẠNH PHÚC

20_ HẠNH PHÚC TRONG HIỆN TẠI

21__ HÃY BIẾT ƠN VÌ MỌI THỨ

19
BẢY SẮC MÀU HẠNH PHÚC

Mẹ và con gái

Người ta vẫn thường nói rằng gia đình nào có bàn tay vun vén của người phụ nữ đảm đang thì mọi việc trong nhà đều được chu toàn. Trong cuộc đời truyền đạo của mình, sau khi gặp gỡ và tiếp xúc với rất nhiều gia đình, tôi tin chắc rằng câu nói trên luôn đúng cho mọi quốc gia, mọi nền văn hóa. Một người vợ chung thủy, một người mẹ chu đáo, tận tụy sẽ là tấm lá chắn đảm bảo cho hạnh phúc vững bền của một gia đình. Một trong những gia đình gương mẫu mà tôi quen biết đã chia sẻ cùng tôi những điều tốt đẹp trong cuộc sống của họ.

Tôi gặp nữ chủ nhân của gia đình ấy chỉ đôi lần, nhưng lần nào bà cũng để lại ấn tượng mạnh mẽ trong tôi. Mỗi lời nói của bà đều lấp lánh vẻ đẹp của trí tuệ. Bà chân thành và tốt bụng. Mỗi lần gặp nhau, bà không bao giờ đến tay không mà luôn mang theo trái cây ở vườn nhà để tặng mọi người.

Tôi có nhiều cơ hội gặp gỡ con gái của người phụ nữ tuyệt vời này - tiến sĩ K. Lần đầu tiên gặp cô là lúc tôi đang du học. Vì quen với vị hôn phu của cô nên tôi được vinh dự cử hành hôn lê cho họ. Tiến sĩ K là một người thông minh, nhiệt tình giống như mẹ của cô vậy, và tôi đặt lòng tin rất lớn ở cô. Nhờ nghị lực và kiên trì, giờ đây cô đã trở thành kiến trúc sư cảnh quan hàng đầu ở Hàn Quốc.

Tiến sĩ K đã giúp tôi thiết kế xây dựng viện nghiên cứu. Cô chịu trách nhiệm trong phần cảnh quan lẫn phần mái. Khi công trình gần hoàn thành, chúng tôi không còn đủ ngân sách và cô đã sán lòng làm việc không công với sự chuyên tâm và tinh thần trách nhiệm hiếm có. Cô đích thân kiểm tra tiến độ xây dựng từ sáng sớm đến mờ tối. Công trình viện nghiên cứu thấm đẫm mồ hôi và

công sức của cô. Chính nhờ sự hỗ trợ chuyên môn của cô, tất cả chúng tôi đã có thể hoàn tất công trình với niềm hạnh phúc vô bờ.

Gần đây, khi gặp lại tiến sĩ K, tôi mới biết tất cả các anh chị em của cô đều là những người thành đạt trong xã hội. Người anh cả của cô đã quay trở về Hàn Quốc sau thời gian tu nghiệp tại Mỹ và hiện đang giảng dạy tại một trường đại học hàng đầu Hàn Quốc. Người anh thứ hai của cô là một vận động viên nổi trội trong làng thể thao.

Tôi tin rằng những gia đình mẫu mực, truyền thống sẽ sản sinh ra những người con ưu tú. Tất nhiên cũng có nhiều người thành công dù xuất thân kém may mắn, gia đình tan vỡ hoặc từng sống trong cảnh bần hàn. Và cũng có những bậc cha mẹ tử tế nhưng không biết cách nuôi dưỡng con cái nên người. Môi trường giáo dục không phải là yếu tố duy nhất quyết định tính cách con người. Tuy nhiên, nếu cha mẹ là một tấm gương sáng, con cái họ sẽ có lợi thế lớn trong cuộc sống. Ngay cả khi chưa tiếp xúc với tiến sĩ K, tôi vẫn biết cô là một phụ nữ rất thông minh, tử tế bởi cô có một người mẹ tuyệt vời. Những ai trưởng thành trong một môi trường giáo dục tốt, đầy tình thương yêu và sự bao dung hẳn phải trở thành người ưu tú.

Có một nguyên tắc cơ bản đối với thành công thật sự. Những ai thực hành nguyên tắc này sẽ luôn thành công. Tiến sĩ K và mẹ của cô là những bằng chứng sống cho thấy Bảy Sắc Màu Hạnh Phúc có thể được lưu truyền qua nhiều thế hệ. Trong chương này, tôi sẽ lặp lại và tóm tắt giá trị của Bảy Sắc Màu Hạnh Phúc.

Bạn có thể thay đổi

Tế bào thần kinh mà chúng ta biết ngày nay được Santiago Ramón y Cajal* phát hiện và phân loại vào cuối thế kỷ 19. Được biết đến với tên gọi "Học thuyết tế bào thần kinh", học thuyết của Cajal đã trở thành nền tảng của ngành khoa học thần kinh hiện đại. Khác với những học thuyết khác, học thuyết của Cajal cho rằng các tế bào thần kinh không phân chia. Các tế bào thần kinh chỉ phát triển trong bụng mẹ và ở những năm tháng đầu đời. Nói cách khác, chúng không thể sinh sôi; bộ não của chúng ta ở tuổi sơ sinh chính là bộ não trong quãng đời còn lại. Suốt một thế kỷ, giới khoa học đã tin rằng luận điểm của Cajal là đúng đắn.

Nhưng vào năm 1999, Elizabeth Gould đã đảo ngược thế giới sinh học thần kinh khi bà cùng với Charles Gross đăng một bài báo trên tạp chí Khoa học với tựa đề: "Neurogenesis in the Neocortex

of Adult Primates' (tạm dịch: "Gốc thần kinh trong vỏ não mới của linh trưởng trưởng thành). Trong bài báo này, bà đã chứng minh rằng loài khỉ đuôi sóc tiếp tục phát triển các tế bào thần kinh mới khi đã trưởng thành. Những tế bào thần kinh mới này được hình thành sâu trong não bộ, nơi các tế bào cuống não cư ngụ, rồi sau đó thông qua chất trắng di chuyển đến vỏ não mới - khu vực chịu trách nhiệm điều khiển các chức năng cao cấp như cảm nhận giác quan, tư duy ý thức và ngôn ngữ.

(*) Santiago Ramón y Cajal (1852 - 1934): Nhà thần kinh học lừng danh người Tây Ban Nha. Ông được trao giải Nobel Y học vào năm 1906.

Nghiên cứu hiện tại của Gould cho thấy bộ não có thể tiếp tục phát triển và thay đổi. Trong quá trình tiếp tục nghiên cứu loài khỉ đuôi sóc, bà phát hiện thêm rằng cấu trúc của bộ não chịu ảnh hưởng to lớn từ môi trường xung quanh. Sự căng thẳng, địa vị xã hội thấp kém, hay môi trường sống buồn tẻ thật sự bỏ đói bộ não. Lúc này, bộ não ngừng sản sinh các tế bào mới và những tế bào cũ cũng dần teo tóp lại.

Thật đáng kinh ngạc! Bộ não của chúng ta có thể phát triển và thay đổi! Chúng ta không bị mắc kẹt ở những đặc tính và khả năng bẩm sinh. Quan trọng hơn, chúng ta có thể kích thích bộ não phát triển bằng cách cung cấp cho nó một môi trường sinh trưởng thú vị, thách thức và bảo vệ nó bằng cách loại bỏ những triệu chứng căng thẳng tiêu cực. Những nguyên tắc mà tôi đã mô tả trong toàn bộ quyển sách này, ví dụ quan điểm tích cực và nỗ lực kiên trì, hoàn toàn có thể giúp định hình cấu trúc bộ não.

Tất cả chúng ta đều có thể cải biến trí não về mặt sinh học. Nhờ vậy, chúng ta có thể thay đổi bản chất và cuộc sống của mình. Khi Bảy Sắc Màu Hạnh Phúc ra mắt độc giả, một số người phản đối: "Làm sao mà những nguyên tắc này có thể giúp tôi thay đổi cuộc sống? Bây giờ tôi như thế thì cả đời còn lại tôi vẫn như thế".

Giờ thì câu trả lời đã rõ.

"Bạn có thể và bạn sẽ thay đổi."

Cấu trúc của Bảy Sắc Màu Hạnh Phúc

Bạn đã thấy dàn ý chung của Bảy Sắc Màu Hạnh

Phúc ở đầu quyển sách. Giờ đây, bạn cũng đã nghiên cứu sâu hơn mỗi nguyên tắc đơn lẻ. Giờ hãy ôn lại tất cả một lần nữa.

Bảy Sắc Màu Hạnh Phúc được hệ thống hóa từ ý tưởng về những nguyên tắc thành công trong bộ kinh Shema Yisrael của người Do Thái. Nó cũng tương ứng với những bước đột phá mới trong ngành sinh lý học thần kinh về cấu trúc và các khả năng của bộ não. Bảy nguyên tắc chỉ đạo này tác động lên mỗi thành tố của bản ngã từ trí tuệ, nhận thức tình cảm đến sức mạnh ý chí và lòng quyết tâm, nhằm giúp bạn có được một cuộc sống thành công.

Hai Sắc màu Hạnh phúc đầu tiên liên quan đến bán cầu não trái. Những hướng dẫn ở hai luận điểm này liên quan đến sự phát triển trí tuệ, tương ứng với nguyên tắc "Với tất cả sức mạnh" trong kinh Shema Yisrael.

Sắc màu Hạnh phúc thứ ba và thứ tư liên quan đến bán cầu não phải. Chúng giúp bạn phát triển mức độ tình cảm, tương ứng với nguyên tắc "Với tất cả trái tim" trong kinh Shema Yisrael.

Sắc màu Hạnh phúc thứ năm và thứ sáu liên quan đến thể chai. Chúng nối kết sức mạnh ý chí và lòng quyết tâm, tương ứng với nguyên tắc "Với tất cả tâm hồn" trong kinh Shema Yisrael.

Sắc màu Hạnh phúc cuối cùng liên quan đến nhân cách toàn diện. Nó khuyên chúng ta tiếp tục cố gắng và đừng bao giờ đầu hàng, tương ứng với phần "rèn luyện" trong kinh Shema Yisrael.

THỬ THÁCH BẤT TẬN

Niềm lạc quan và hy vọng tuyệt đối

Vài tháng trước, một thanh niên 25 tuổi sống ở Gwangju, Hàn Quốc, gọi điện đến viện nghiên cứu của tôi để xin lời khuyên. Nữ nhân viên văn phòng ngay lập tức chuyển cuộc gọi cho tôi bởi vì rõ ràng là người ở đầu dây bên kia đang trong tình trạng tâm lý bất ổn và cô không biết phải làm thế nào. Người thanh niên bảo rằng anh sắp phát điên, vô cùng tuyệt vọng và chỉ muốn chết. Nhưng ngay lúc sắp sửa từ bỏ tất cả, anh vô tình nghe bài phát biểu của tôi trên ti-vi về Bảy Sắc Màu Hạnh Phúc. Anh nghĩ rằng tôi có thể giúp được anh.

Tôi lắng nghe anh tâm sự trong nửa giờ đồng hồ. Ước mơ của anh là được học bộ môn sáo ở trường đại học và trở thành nhạc công thổi sáo vĩ đại, nhưng anh đã bị các trường đại học ở Seoul từ chối những năm lần. Anh không thể vượt qua kỳ thi tuyển sinh của các trường đại học. Anh đã định thi lại lần thứ sáu. Năm năm trôi

qua với chuỗi thất bại đã tạo áp lực đè nặng trên vai anh khi kỳ thi thứ sáu đến gần. Anh sẽ không muốn sống nữa nếu lại thi hỏng.

Nghe anh thanh niên tâm sự, tôi biết anh cần thực hành Sắc màu Hạnh phúc thứ nhất: tư duy tích cực. Tôi cố gắng khuyên bảo anh thật nhiều về ích lợi của nhận thức tích cực về bản thân. Tôi bảo tuyệt vọng chỉ mang đến nhiều tuyệt vọng hơn, ngược lại, niềm hy vọng sẽ dẫn đến cơ hội và sự đổi mới. Tôi khuyên anh hãy nhìn thấy bức tranh toàn cảnh. Tôi bảo năm năm thi cử chẳng là gì so với cả đời người. Sau khi dập máy, tôi chỉ có thể tự mình thực hành nguyên tắc hy vọng: hy vọng anh sẽ ghi nhớ lời khuyên của tôi.

Hai tuần sau, anh thanh niên lại gọi điện cho tôi. Sự thay đổi rõ rệt trong giọng nói của anh làm tôi thấy nhẹ nhõm. Anh gọi điện để báo rằng anh đã đủ điểm vào đại học. Niềm hân hoan của anh lan sang cả tôi và cả hai cùng vui sướng đến nghẹt thở vì thành công này.

Thực ra, anh bạn trẻ này thi trượt nhiều lần không phải vì anh ngu ngốc hay chậm hiểu. Anh chỉ là quá

lo lắng trước áp lực của kỳ thi và ảnh hưởng của việc học lên tương lai, những căng thẳng và suy nghĩ tiêu cực khiến anh không thể phát huy khả năng của mình. Nhưng lần này, anh đã giữ trong tim mình niềm lạc quan và hy vọng tuyệt đối. Chính nhận thức tích cực về bản thân đã giúp anh tự tin tham dự kỳ thi với tất cả trái tim, trí tuệ và tâm hồn. Cuối cùng, vì biết dồn toàn bộ năng lực cho kỳ thi, anh đã thành công.

Câu chuyện trên cũng diên ra tương tự với tất cả chúng ta. Đừng để nỗi sợ hãi và bất an kìm hãm bạn. Hãy sống với niềm lạc quan và hy vọng tuyệt đối. Hãy có niềm tin để tuyên bố rằng: “Tôi sẽ luôn suy nghĩ tích cực và giữ niềm hy vọng, dù có thế nào đi nữa!”.

Khám phá những điều chưa biết

Einstein, một trong những nhà vật lý học vĩ đại nhất mọi thời đại, từng được các học trò của mình hỏi: “Thưa thầy, tại sao thầy vẫn phải cố gắng học thêm nữa khi thầy đã biết quá nhiều?”.

Einstein liền vẽ một vòng tròn trên bảng và quay lại phía học trò. Ong chỉ vào vòng tròn và bảo: “Diện tích trong vòng tròn này là khối lượng kiến thức ta đã có, còn diện tích bên ngoài vòng tròn là những gì ta chưa biết. Vòng tròn càng lớn dần, chu vi của nó cũng lớn dần theo, tức là phần diện tích tiếp xúc trực tiếp với những gì

chưa biết cũng lớn dần. Hiện tại, vòng tròn của thầy lớn hơn các con, nghĩa là diện tích tiếp xúc với những điều chưa biết của thầy cũng lớn hơn các con. Thế thì như các con thấy đấy, càng biết nhiều, thầy càng bắt đầu nhận ra những gì thầy chưa biết còn nhiều hơn. Vậy làm sao thầy thôi học được?".

Sự thành đạt và thất bại trong quá khứ không định đoạt tương lai của chúng ta. Bạn đừng bao giờ quá thỏa mãn với thành tựu của bản thân hoặc để mình ngã quỵ bởi những điểm yếu để rồi không buồn phấn đấu nữa. Tương lai bắt đầu từ hiện tại. Ta không thể thay đổi quá khứ, nhưng hiện tại và tương lai hoàn toàn nằm trong tầm kiểm soát của ta.

Thực hành, thực hành, thực hành

Itzhak Perlman sinh ra tại Israel vào năm 1945. Ong là nghệ sĩ vĩ cầm vĩ đại nhất của thế kỷ 20. Ong nổi tiếng với câu nói: "Tôi chơi đàn vĩ cầm, đó là tất cả những gì tôi biết, không có gì khác cả, không học hành, chẳng gì cả. Bạn chỉ cần luyện tập mỗi ngày".

Việc luyện tập có ý nghĩa gì đối với người đàn ông đang ở đỉnh cao sự nghiệp này? Người ta sẽ cho rằng Perlman, người bắt đầu chơi vĩ cầm từ năm bốn tuổi, đạt thành công nhờ quá trình luyện tập lâu dài. Nhưng số lượng chưa phải là câu trả lời đầy đủ. Chất lượng cũng quan trọng không kém. Hay nói cách khác là mức độ tập trung và tỉ mỉ của mỗi buổi tập luyện.

Điều Itzhak Perlman nhấn mạnh với tất cả học trò của mình chính là những buổi luyện tập chất lượng và rất nhiều buổi luyện tập như thế. Người thầy đầu tiên của ông - Rivka Goldgart, đã dạy Perlman phải đánh mỗi bài nhạc thật chậm rãi trước khi chuyển sang nhịp điệu đúng của bài nhạc. Nhiều học trò phàn nàn rằng họ chẳng tiến bộ gì sau nhiều giờ luyện tập. Nhưng khi Goldgart yêu cầu những người học trò này đánh đàn cho ông nghe, cứ mười lần thì hết chín lần họ chơi quá nhanh. Vấn đề của việc đánh đàn quá nhanh ngay từ đầu đó là bộ não không thể bắt kịp nốt nhạc. Để ghi nhớ những bản nhạc phức tạp như "Flight of the Bumblebee" (tạm dịch: "Chuyến bay của chú ong nghệ"), bộ não phải làm quen với từng chuyển động. Nếu đánh đàn quá nhanh, bộ não sẽ không thể tiếp nhận.

Học thuyết này cũng có thể ứng dụng trong học tập, đeo đuổi chuyên môn, hay bất cứ lĩnh vực nào mà chúng ta đang nỗ lực. Nếu bạn muốn trở thành bậc thầy trong bất cứ việc gì, hãy dành thật nhiều thời gian thực hành nghiêm túc, hiệu quả. Có câu: dục

tốc bất đạt. Luyện tập kiên trì sẽ giúp bạn trở thành chuyên gia trong lĩnh vực của mình.

Cẩm nang để đạt được hạnh phúc

Hãy làm theo Bảy Sắc Màu Hạnh Phúc và sống với tất cả trái tim, trí tuệ và tâm hồn của bạn. Hãy nêu gương sáng cho con cái cũng như mọi người xung quanh mình. Hãy sống với niềm lạc quan và hy vọng tuyệt đối. Tất cả chúng ta đều có thể tái hình thành bộ não, bản chất và cuộc sống của mình về mặt sinh học. Hãy thực hành nguyên tắc này thật nghiêm túc mỗi ngày và bạn sẽ trở thành chủ nhân số phận của mình.

Tôi có thể làm được điều đó

1. Tôi sẽ không bám víu vào quá khứ. Tôi sẽ dùng hiện tại đé kiém soát tương lai của mình.

2. Tôi sẽ sống với tất cả những gì mình có. Tôi sẽ không đé nhận thức tiêu cực vê bản thân kìm hãm mục tiêu của mình. Tôi sẽ sống với niêm lạc quan và hy vọng tuyệt đối.

3. Tôi sẽ thực hành và luyện tập. Tôi sẽ hình thành những thói quen thành công và thực hành chúng mỗi ngày.

Tự truyện trong năm chương ngắn

Portia Netson tà một ca sĩ, nhạc sĩ, diễn viên, nhà văn và tà một trong những nghệ sĩ trình diễn đáng yêu nhất cúa thập niên 1950. Trong bài thơ sau đây, cô nắm bắt thật thông minh bản chất cúa thất bại, sự khám phá, thực hành, thay đổi và tiến bộ qua năm khổ thơ đơn giản.

Tôi đi xuống đường.

Gặp một hố sâu bên tề.

Tôi rơi vào đấy.

Tôi tạc tối ... và tôi bất tực.

Không phải tỗi cúa tôi.

Tôi mãi không tìm được tối ra.

Tôi vẫn đi con đường đấy.

Gặp một hố sâu bên tề.

Tôi giả vờ không nhìn thấy nó.

Tôi tại rơi vào đó.

Tôi không thể tin mình tại rơi đúng chỗ cũ.

Nhưng, chẳng phải tỗi của tôi.

Mãi. rồi tôi mới tìm được tối ra.

III

Tôi tại đi con đường đấy.

Gặp một hố sâu bên tề.

Tôi biết rõ nó ở đấy.

Tôi vẫn rơi vào ...

Dường như đã tà thói quen!

Mắt tôi mở tớn.

Tôi biết mình đang ở đâu.

Đó tà tỗi cùa tôi.

Tôi tìm được tối ra ngay tức thì.

IV

Vẫn con đường đấy.

Tôi gặp một hố sâu bên tề.

Tôi đi vòng quanh nó.

V

Tôi đi xuống một con đường khác.

20

HẠNH PHÚC TRONG TỪNG KHOẢNH KHẮC

ĐÂY LÀ THIÊN ĐƯỜNG

Người biết sống an lạc

Một số người có khả năng lan truyền hạnh phúc. Mọi người xung quanh có thể cảm nhận ánh hào quang từ cảm giác mãn nguyện của họ và cũng thấy hân hoan như họ. Nhà văn Young Ahn là một người như thế. Giọng nói của cô tràn trề sinh lực và nụ cười của cô mang đến niềm vui cho tất cả những người xung quanh.

Young Ahn tự gọi mình là "bông hoa dại bé nhỏ". Giờ cô đã nghỉ hưu và dành phần đời còn lại của mình giúp đỡ người khác và phụng sự Chúa. Khi được đề nghị viết lời giới thiệu cho một trong những quyển sách của cô - "Dreaming of the Heavens' (tạm dịch: Mơ về thiên đường), tôi đã viết:

"Tính tình của Young Ahn cũng đáng yêu như giọng nói của cô vậy. Dù đi đâu, gặp ai, nhìn thấy những gì, tình yêu vẫn luôn tỏa ra từ cô. Nhiều năm trước sau khi chồng mất, cô tự nuôi nấng ba đứa con trở thành những công dân nổi trội. Rồi khi các con có thể sống tự lập, cô dành trọn trái tim mình cho Chúa. Giờ đây cuộc đời cô dường như luôn tràn ngập hạnh phúc.

Mỗi khi gặp Young Ahn, tôi thấy như thể tâm hồn mình được thanh tẩy. Cô cực kỳ dè sẻn với nhu cầu của bản thân nhưng lại vô cùng hào phóng với người khác. Là người có học thức rộng, nhưng cô đã đón nhận những lời răn dạy của Chúa với tâm hồn trong trắng như của một đứa trẻ. Cô luôn nhìn đời với con mắt lạc quan và luôn nói về hy vọng với một tinh thần tràn trề nhựa sống.

Nếu mỗi bài luận là một tác phẩm văn chương được viết từ trái tim, thì chuỗi bài luận này cũng vậy. Chúng chứa đựng những màu sắc bay bổng. Tôi tin rằng bất cứ ai đọc cuốn sách này đều sẽ được chúc phúc với một tâm hồn tươi mới như tôi đã được chúc phúc. ”

Cha mẹ Young Ahn qua đời trong cuộc chiến tranh Hàn Quốc khi cô còn bé, thậm chí cho đến bây giờ cô vẫn không được sống sung túc như người khác. Thế nhưng cô vẫn hạnh phúc, bởi vì cô đã trang bị cho mình các “kỹ năng hạnh phúc” (sẽ được giải thích rõ trong chương này).

Dành thời gian cho niềm hạnh phúc

Người ta cười được bao nhiêu lâu trong cả cuộc đời? Trung bình, một người hưởng thọ 70 tuổi đã dành tổng cộng 23 năm để ngủ. Anh ta cũng dành hẳn cả 2 năm trời để vệ sinh cá nhân, 1 năm rưỡi để soi gương và 1 năm để đi toilet. Anh ta làm việc đến 26 năm, dành 6 năm để ngồi xe, 3 năm để chờ đợi ai đó, 2 năm rưỡi để đọc báo, 4 năm để xem ti-vi. Thế thì anh ta dành bao nhiêu thời gian để cười? Có lẽ là 5 hoặc 6 năm?

Câu trả lời có thể khiến bạn kinh ngạc. Giả sử một người cười khoảng 10 lần một ngày, mỗi lần cười trong 30 giây (con số ước tính này khá cao vì hầu hết những nụ cười chỉ kéo dài vài giây), tổng thời gian dành để cười chỉ vỏn vẹn 80 ngày trong cả một đời người. Bạn thấy đấy, thời gian chúng ta dành cho hạnh phúc thật vô cùng ngắn ngủi.

Bạn có thường xuyên cười không? Bạn đang sống hạnh phúc chứ?

Gương mặt tươi sáng sẽ mang đến tương lai tươi sáng

Ấn tượng đầu tiên rất quan trọng. Người ta bảo rằng ấn tượng đầu tiên của một người được quyết định trong vòng ba giây. Albert Mehrabian, Giáo sư danh dự Khoa Tâm lý học tại Đại học California, Los Angeles (UCLA), đã tiến hành một cuộc nghiên cứu thú vị về ấn tượng đầu tiên. Nghiên cứu của ông cho thấy những nhân tố chúng ta dùng để quyết định thái độ đối với người khác không bị chi phối bởi ngôn ngữ thể hiện bản thân của họ. Thực tế là nội dung thông điệp của họ chỉ góp khoảng 7% vào việc tạo nên quan điểm của chúng ta. Các hiệu ứng âm thanh như ngữ điệu và giọng nói có tác động nhiều hơn ngôn ngữ, chiếm khoảng 38%. Cuối cùng, hiệu ứng hình ảnh như ngoại hình, nét mặt và cử chỉ cơ thể đóng vai trò chủ yếu tạo nên cảm nhận ban đầu: 55%.

Nụ cười và tiếng cười được xếp vào tín hiệu phi ngôn từ mang hiệu ứng cả về hình ảnh lẫn âm thanh, chúng chiếm 93% trong việc tạo nên ấn tượng đầu tiên. Daniel McNeill đã viết trong quyển sách bán chạy nhất của ông - The Face: A Natural History (tạm dịch: Khuôn mặt: Lịch sử tự nhiên) - rằng nhìn chung, các thẩm phán thường phán án nhẹ hơn đối với những bị đơn thể hiện ngôn ngữ cơ thể tích cực. Vì vậy, thậm chí ở tòa án, nơi tính khách quan và hợp lý thể hiện gắt gao, nụ cười và tiếng cười vẫn có thể là luật sư bào chữa tốt nhất của bạn. Thông điệp thật rõ ràng: người ta đánh giá cao những người hạnh phúc. Những người thể hiện sự nồng ấm và lạc quan sẽ được yêu mến, ngược lại, những người tỏ ra lạnh lùng hoặc xa cách chỉ nhận về lạnh nhạt mà thôi.

Hạnh phúc do ta quyết định

Tôi từng nghe một truyền thuyết Ấn Độ về một ngư dân tên là Salim sống bên bờ sông Hằng. Một tối nọ, Salim đang trên đường trở về nhà, mí mắt sụp xuống sau một ngày làm việc vất vả. Ong nghĩ: "Mình sẽ làm gì nếu mình giàu có nhỉ?".

Ngay lúc ấy, ông vô tình vấp phải một chiếc túi da chứa đầy những viên đá nhỏ. Ong ngồi xuống bên bờ sông và bắt đầu ném từng viên đá ấy xuống nước trong lúc mơ màng về sự giàu có.

Vừa cố gắng hết sức ném viên đá đi thật xa, ông vừa lầm bầm: "Mình sẽ sống trong một ngôi nhà to", hoặc "Mình sẽ thuê người hầu kẻ hạ và ăn sơn hào hải vị".

Ông cứ tiếp tục quẳng những viên đá xuống sông cho đến khi trong túi chỉ còn lại mỗi một viên. Khi Salim cầm viên đá cuối cùng lên, một áng mây trôi qua và ánh trăng rọi rõ xuống dòng sông. Viên đá trong tay ông vụt sáng lấp lánh dưới ánh trăng. Lúc này ông mới nhận ra đó là những viên đá quý.

Salim đã nắm trong tay số của cải ông hằng mơ ước và cũng chính tay ông đã ném chúng đi. Cũng giống như Salim, chúng ta thực ra đã có tất cả mọi thứ cho một cuộc sống đầy đủ. Ta chỉ cần mở mắt ra để nhìn thấy sự giàu có vô biên nằm sâu trong trái tim, trí tuệ và tâm hồn ta.

Hãy bắt đầu ngay từ bây giờ

Nhà thơ Hyeon-jong Jeong đã thể hiện tâm trạng hối tiếc về những tiềm năng bị lãng phí qua bài thơ "Every Moment Was aFlower inBloom" (tạm dịch: "Mỗi khoảnh khắc là một bông hoa nở rộ"):

Có những lúc tôi hối tiếc

rằng khoảng thời gian đã qua

rất có thể là một vận may bất ngờ.

con người ấy.

của cải ấy

rất có thể là của tôi.

Lẽ ra tôi nên đào sâu hơn, nói lâu hơn, nghe chăm chú hơn, và yêu nhiều hơn.

Có lẽ tôi đã buông trôi, nửa điếc, nửa câm.

sống trong vô thức...

Lẽ ra tôi nên

yêu khoảnh khắc ấy trọn vẹn hơn...

Mỗi khoảnh khắc đều là một bông hoa nở rộ.

Một bông hoa sẽ nở nếu tôi nỗ lực hơn.

Đừng phí hoài thời gian hiện tại của bạn. Mỗi khoảnh khắc đều ẩn chứa trong nó những tiềm năng vô tận. Niềm hạnh phúc của bạn không nằm ở quá khứ hay tương lai, nó hiện hữu trong hiện tại. Những điều bình thường mà chúng ta trải qua mỗi ngày đều là những cơ hội để ta tìm thấy niềm vui và cảm giác hoan hỉ. Bạn sẽ không tìm thấy hạnh phúc nếu bạn không bắt đầu nhìn vào thực tại ngay từ bây giờ. Đừng coi nhẹ cuộc sống hàng ngày của mình và cho rằng nó chẳng có gì ấn tượng. Hãy để mỗi ngày khơi nguồn cảm hứng cho bạn.

Ngày hôm nay là ngày tổng kết quá khứ và tạo tiền đề cho tương lai. Bạn có thể cứu sống hay hủy hoại quá khứ và tương lai của mình, điều đó phụ thuộc vào cách bạn sống hôm nay.

QUY LUẬT HẠNH PHÚC

Phục vụ người khác

Một bệnh nhân đang mắc chứng suy sụp nghiêm trọng đến gặp nhà phân tâm học người Ao - Alfred Adler. Adler tiến hành kiểm

tra bệnh nhân một cách kỹ lưỡng, nhưng không thể tìm ra căn nguyên của chứng bệnh. Sau hồi lâu suy nghĩ, Adler kê cho bệnh nhân một liều nhẹ thuốc chống suy nhược và nói thêm: "Cô phải làm thêm một vài việc nữa. Trong vòng hai tuần tới, cô hãy luôn suy nghĩ về cách làm cho người khác hạnh phúc và phải hết mình với nó".

Thế là theo lời hướng dẫn của Adler, người bệnh này tìm cách giúp đỡ mọi người và hết mình với công việc tình nguyện. Chỉ sau vài ngày thay đổi, cô bắt đầu cảm nhận những làn sóng hạnh phúc dâng trào trong cô. Sau hai tuần, cô không còn cảm thấy suy sụp tinh thần nữa.

Công việc thiện nguyện là liều thuốc tuyệt vời dành cho tất cả mọi người trong thế giới ngày nay, cho những người bị kiệt sức và đánh mất ý nghĩa trong cuộc sống. Bằng cách phục vụ người khác, bạn đang phục vụ chính bản thân mình. Bằng cách giúp đỡ mọi người trở nên hạnh phúc, bạn cũng tìm thấy hạnh phúc cho mình.

Cho để nhận

Một người đàn ông nọ có năm người con. Tất cả họ được cha nuôi dạy tử tế, đều tốt nghiệp đại học, lập gia đình và có con cái. Một ngày nọ, người cha ngã bệnh và gọi các con lại. Năm người con đều cho rằng ông tập hợp họ lại để công khai nội dung bản di chúc.

Trái với suy đoán của các con, người cha lại tuyên bố: "Để nuôi lớn các con và trang trải công việc làm ăn, cha đã rơi vào cảnh nợ nần. Tiền lãi của khoản vay ấy cứ lớn dần, lớn dần và giờ cha mắc nợ khoảng 700. 000 đô-la. Cha không khỏe và không còn khả năng kiếm tiền nữa, vì thế các con phải giúp cha trả một phần nợ. Hãy cầm lấy những mảnh giấy này và ghi ra số tiền mỗi người các con có thể trả".

Những người con đinh ninh rằng cha họ có một gia tài nhỏ để lại, nên giờ đây khi nghe thông báo, họ vô cùng sửng sốt. Bất đắc dĩ, họ đành viết vào mảnh giấy những con số khiêm tốn. Tuy không sung túc như các anh em của mình, người con thứ ba viết rằng anh có thể trả 100 ngàn đô-la và thầm tính cách để gom đủ số tiền lớn ấy.

Vài tháng sau, người cha gọi các con của ông về nhà lần nữa. Lần này ông nói khác: "Cha đã thống kê lại toàn bộ tài sản hiện có và

quyết định chia phần thừa kế của các con. Cha sẽ cho mỗi đứa các con gấp ba lần số tiền lần trước các con đã viết ra".

Người cha dứt lời, những đứa con trót ghi số tiền quá ít mặt mũi trắng bệch vì hối tiếc.

Những ai sán lòng cho đi sẽ nhận lại gấp nhiều lần so với những kẻ khư khư ôm của. Khi quá sùng bái tiền của, người ta dê nhầm lẫn chúng với hạnh phúc và thành công thực sự. Đừng rơi vào cái bẫy ấy. Tiền có thể làm được nhiều điều tốt, nhưng đừng xem nó là mục tiêu cuối cùng. Con đường dẫn đến hạnh phúc và con đường dẫn đến sự giàu có là hai con đường riêng biệt. Hãy đảm bảo bạn chọn đúng đường.

Tình yêu

Cách dê dàng nhất để tìm thấy hạnh phúc là tìm thấy tình yêu. Tình yêu có thể làm được mọi điều. Tình yêu làm cuộc sống trở nên trọn vẹn. Emmet Fox, một nhà tư tưởng duy linh sống vào đầu thế kỷ 20 với những bài thuyết giáo có sức ảnh hưởng vượt mọi thời đại, đã viết về sức mạnh của tình yêu trong bài thơ "Golden Gate of Paradise' (tạm dịch: "Cổng Thiên Đường"):

Tình yêu là điều quý giá nhất thế gian.

Thiên đường chính là nơi ấy.

Hãy nguyện cầu, hãy tin tưởng.

Để ánh sáng tình yêu luôn soi lối.

Tình yêu xua tan nỗi sợ hãi.

Tình yêu vượt lên trên mọi luật lệ.

Tình yêu cứu rỗi tâm hồn.

Oi, tình yêu thiêng liêng, tình yêu vĩnh cứu.

Chẳng có khó khăn nào mà tình yêu không chế ngự được;

Không có bệnh tật nào mà tình yêu không thể chữa lành;

Không có cánh cửa nào mà tình yêu không thể mở ra;

Không có vực sâu nào mà tình yêu không thể nối liền;

Không có bức tường nào mà tình yêu không thể xóa bỏ;

Không có tội lỗi nào mà tình yêu không thể cứu chuộc.

Dù mưa dông bão tố, dù vật đổi sao dời

Một tình yêu đủ lớn sẽ giúp ta vượt qua tất cả.

Chỉ cần bạn yêu thương đủ nhiều, bạn sẽ là người hạnh phúc và quyền năng nhất trên đời.

Vô số câu hỏi sẽ được giải đáp, vô số ý nghĩa sẽ được tìm ra và những mục tiêu sẽ được lấp đầy bằng tình yêu. Tình yêu là khởi đầu và cũng là kết thúc. Hãy lấp đầy cuộc sống của bạn bằng tình yêu. Đó chính là chiếc chìa khóa dẫn đến niềm hạnh phúc bạn đang kiếm tìm.

Cẩm nang để đạt được hạnh phúc

Hạnh phúc mang tính tương đối và chủ quan. Bạn đã có đủ những gì bạn cần đé làm cho cuộc sống của mình tràn đầy ý nghĩa và niêm vui. Hạnh phúc được đinh đoạt bởi thái độ của bạn đối với bản thân, với những người khác và với thế giới. Bạn phải tìm ra hạnh phúc ngay trong hiện tại.

Tái có thể làm được điều đó

1. Tôi sẽ cười thường xuyên hơn. Khi mỉm cười, tâm trạng của tôi sẽ phăn chăn hơn. Khi tâm trạng được cải thiện, suy nghĩ của tôi cũng được cải thiện. Một khuôn mặt tươi cười và âm thanh của tiếng cười là những ăn tượng đâu tiên tốt nhăt.

2. Tôi sẽ cố gắng tìm những hoạt động khiến cho cuộc sống ý nghĩa hơn, như công việc thiện nguyện và phục vụ cộng đồng. Nơi tôi tìm thăy ý nghĩa chính là nơi tôi tìm thăy hạnh phúc.

3. Tôi biết mình cân chiu trách nhiệm với hạnh phúc của mình chứ không phải ai khác. Tôi sẽ tìm thăy hạnh phúc trong cuộc sống thường ngày.

Người ta bảo rằng loại nước hoa hồng thơm nhất được tinh chế từ những bông hoa hồng trên rặng núi Batkan. Loại tinh dầu có chất tượng cao nhất cũng được chưng cất từ những bông hồng này. Người ta hái những bông hoa này vào thời điểm lạnh lẽo nhất và

tăm tối nhất trong ngày, thường vào khoảng hai giờ sáng. Đây tà thời điểm những bông hoa tỏa ra hương thơm nồng nàn nhất.

Nếu bạn đang ở trong mùa đông buốt giá nhất hoặc đang đi qua đường hâm tăm tối nhất của đời mình, đừng bao giờ tuyệt vọng. Hãy tìm niềm hạnh phúc trong chính con người mình. Tiềm năng to tớn nhất thường trú ngụ trong nghịch cảnh khắc nghiệt nhất. Niềm hạnh phúc tìm thấy ở những hoàn cảnh đó cũng quý giá như nước hoa được chưng cất từ những đóa hoa hồng thơm nhất vậy. Hãy ghi nhớ: niềm vui sản sinh trong khổ ải mới tà niềm vui to tớn nhất trên đời.

21
HÃY BIẾT ƠN VÌ MỌI THỨ

TÔN VINH LÒNG BIẾT ƠN

Xin cảm ơn và xin chúc mừng

Khi lớn lên, tôi chưa bao giờ nghe ai nói "cảm ơn" hay "chúc mừng" với mình. Đó không phải vì tôi lớn lên trong một gia đình vô cảm, hoặc vì tôi chẳng bao giờ làm được điều gì đáng khen. Thực ra, người Hàn Quốc không sử dụng những câu như thế vào thời ấy. Khi tiếng Anh bắt đầu ảnh hưởng nhiều đến văn hóa Hàn Quốc, người dân chúng tôi mới quen dần với việc thể hiện lòng biết ơn và xin lỗi qua hai cụm từ "cảm ơn" và "xin thứ lỗi". Cùng với sự thay đổi về văn hóa này là sự phát triển kinh tế. Thu nhập bình quân đầu người tại Hàn Quốc đạt mức khoảng 20.000 đô-la/năm. Nhưng những lời lẽ khích lệ, nhất là câu "chúc mừng", vẫn còn vắng bóng.

Lúc còn học ở Ao, tôi vô cùng ngạc nhiên khi thấy từ "gratulieren" (chúc mừng) được sử dụng rất phổ biến. Bất cứ khi nào có điều tốt đẹp đến với một ai đó, người Ao luôn nói "gratulieren". Họ thậm chí còn nói "zum wohl" (chúc chóng khỏe) khi có ai đó hắt hơi, tương tự như câu "bless you" (cầu Chúa chúc lành cho anh) trong tiếng Anh vậy.

Sau này, khi chuyển sang học ở Đại học Boston, tôi được học một vị giáo sư đặc biệt thích đánh đố, ông hay hỏi chúng tôi những vấn đề cực kỳ khó khăn và phức tạp vào cuối mỗi buổi học. Nhưng khi một sinh viên trả lời đúng, ông luôn reo lên ầm ĩ. Ong luôn ghi nhận nỗ lực của sinh viên với câu "Chúc mừng!" chân thành.

Hàn Quốc có thể đạt được mức thu nhập bình quân 20.000 đô-la bằng cách phấn đấu cạnh tranh. Nhưng để đạt đến mức 30.000

đô-la, người Hàn Quốc cần tinh thần đồng đội và sán lòng chúc mừng lẫn nhau trước một công việc được hoàn thành tốt. Sự cạnh tranh có những giới hạn của nó. Những ai sống với tâm lý ganh đua không ngừng rồi cũng dần kiệt sức. Chỉ những cộng đồng được xây dựng trên sự hỗ trợ lẫn nhau và thiện chí mới có được nguồn dưỡng chất tinh thần đưa họ vươn lên tầm cao mới.

Mẹ là ánh sáng của đời con

Vào cuối thế kỷ 19, có một quả phụ nghèo khổ ở Virginia phải một thân nuôi nấng đứa con trai của mình. Chồng bà là mục sư nhưng đã sớm qua đời sau khi đứa con trai của hai người chào đời không lâu. Nhận thấy con trai mình thể hiện tiềm năng về trí thông minh vượt trội, người mẹ đã làm việc quần quật, không ngại cực khổ, để dành dụm tiền cho cậu học đại học. Công sức lao động cực nhọc của bà đã được đền đáp khi cậu bé ngày nào giờ đã tốt nghiệp hạng ưu trường Princeton, thời ấy được gọi là Đại học New Jersey.

Tại buổi lê phát bằng, chàng trai trẻ lên nhận phần thưởng danh dự và có một bài phát biểu ngắn. Cậu đứng trên bục và nói bằng cả trái tim: “Xin cảm ơn mẹ. Con được như ngày hôm nay tất cả là nhờ mẹ. Phần thưởng này không phải dành cho con, mà dành cho mẹ”.

Rồi cậu bước xuống và cài chiếc huy chương vàng lên chiếc áo sờn cũ của mẹ. Tất cả mọi người tham dự buổi lê đều lặng đi vì cảm động.

Sau này, chàng trai nghèo ấy đã trở thành luật sư, giáo sư và hiệu trưởng Trường Đại học Princeton. Anh phụng dưỡng mẹ cho đến khi bà qua đời vài năm sau đó. Nhờ hiểu được bản chất của lòng biết ơn, hai mẹ con chàng trai đã có thể hỗ trợ nhau để sống một cuộc đời hạnh phúc, viên mãn.

ĐỘNG LỰC CỦA LỜI CẢM ƠN

Hãy biết ơn trong khi bạn làm việc

Colin Powell là người Mỹ gốc Phi đầu tiên trở thành Ngoại trưởng Hoa Kỳ và là người Mỹ gốc Phi duy nhất phục vụ trong Tổng cục Tham mưu. Ong sinh tại Harlem và được cha mẹ (là dân nhập cư từ Jamaica) nuôi nấng ở Bronx. Ong từng làm nhiều công việc với mức thù lao rẻ mạt, trong đó có công việc phụ hồ trong một nhà máy. Một ngày nọ, ông và những công nhân khác được giao nhiệm vụ đào mương. Trong nhóm có một người không làm việc mà đứng tựa vào cáng xẻng và than thở về mức lương bèo bọt. Bên

cạnh anh ta là một công nhân khác đang cần mẫn đào mương mà không than thở một lời.

Vài năm sau, Powell quay lại làm việc bán thời gian cho nhà máy. Ong phát hiện thấy người đàn ông đã bỏ bê công việc để đứng phàn nàn giờ vẫn làm công việc đó. Trái lại, người công nhân hăng hái giờ đã chuyển sang lái xe nâng.

Nhiều năm sau khi rời bỏ công việc ở nhà máy, Powell lại trở về thăm. Người đàn ông hay càu nhàu đã ngã bệnh không rõ nguyên nhân và bị mất việc. Còn người công nhân chăm chỉ đã trở thành chủ tịch công ty. Colin Powell bảo hai người đàn ông này đã dạy ông một trong những bài học lớn nhất trong đời.

Những người khởi nghiệp với nhiều thách thức trong cuộc sống có hai lựa chọn. Thứ nhất, họ có thể nguyền rủa hoàn cảnh cho đến khi chìm sâu vào nỗi khổ đau của chính mình. Thứ hai, họ có thể làm việc chăm chỉ với công việc khởi đầu cho đến khi tiến đến những mục tiêu lớn hơn và tốt đẹp hơn. Bạn muốn là loại người nào?

Phép màu từ lòng biết ơn

Takeda Pastries là một công ty Nhật Bản nổi tiếng với loại bánh quy Tamago Bolo. Những chiếc bánh quy bé xíu ấy đã đại diện cho toàn bộ triết lý của công ty. Takeda đứng vững nhờ công thức làm bánh quy độc đáo, sử dụng trứng tăng cường dinh dưỡng. Giám đốc điều hành của Takeda đã phát biểu về Tamago Bolo: "Chúng tôi tiếp tục sử dụng loại trứng chất lượng cao và những chiếc bánh đã mang đến lợi nhuận trước cả khi tôi kịp nhận ra".

Nguyên tắc nhất quán - chỉ sử dụng nguyên liệu chất lượng cao - đã thu hút khẩu vị của công chúng và cuối cùng, sản phẩm của công ty chiếm đến 60% thị phần. Gần đây, Giám đốc điều hành của Takeda đã thực hiện chiến lược mới nhằm duy trì chất lượng cao của Tamago Bolo. Nhân viên của công ty được yêu cầu nói lời cảm ơn với tất cả mọi người ở nơi làm việc: với ông chủ, với đồng nghiệp và thậm chí với những chiếc bánh! Tại sao Takeda lại đòi hỏi nhân viên phải thể hiện lòng biết ơn? Vị Giám đốc điều hành nói: "Thị hiếu hiện nay của khách hàng là hướng tới loại thực phẩm được chế biến từ nguyên liệu chất lượng cao, rồi sẽ đến lúc họ đòi hỏi thái độ trân trọng từ những người tạo ra loại bánh này. Hãy thử nói cảm ơn ba lần mỗi ngày. Cuộc sống của bạn sẽ thay đổi".

Takeda đã đúng. Doanh số bán hàng của công ty đã tăng vùn vụt.

Đây là ý tưởng hoàn toàn thiết thực, dù thoạt nghe, nó có vẻ xa vời. Không khí tích cực trong công ty sẽ giúp gia tăng năng suất và tạo ra sản phẩm có chất lượng tốt hơn. Và không có cách nào khác tạo ra nguồn năng lượng tích cực tốt hơn là thái độ cho và nhận lòng biết ơn trước một công việc được hoàn thành tốt.

BIẾT ƠN NHỮNG ĐIỀU NHỎ NHẶT

Vòng tuần hoàn của lòng biết ơn

Một cuộc trả lời phỏng vấn của nghệ sĩ Chul Soo Lee trên đài truyền hình Hàn Quốc vẫn còn khiến tôi suy nghĩ mãi. Ong kể rằng trong suốt những năm tháng thơ bé đầy sóng gió, ông đã nhận được sự giúp đỡ từ một Đức cha đáng kính. Khi ông bộc bạch lòng biết ơn của mình với Đức cha, Đức cha bảo ông: "Con nhận từ ta, nhưng hãy trả món nợ ấy cho một người khác. Hãy trả nó cho một người đang gặp khó khăn".

Đây là vòng tuần hoàn của lòng biết ơn. Cách tốt nhất để nói lời cảm ơn là hãy đối xử với người khác theo đúng cách bạn đã được đối xử. Lòng biết ơn không dừng lại ở việc đền ơn cho người đã giúp đỡ mình; bạn cần tiến một bước xa hơn và giúp đỡ một người thứ ba.

Bảy Sắc Màu Hạnh Phúc đã được in trên một trăm lần. Những độc giả đầu tiên đã gửi thư cảm ơn tôi vì những thay đổi đáng kinh ngạc ở bản thân và những người xung quanh họ. Khi nghĩ về cuộc phỏng vấn của Chul Soo Lee, tôi đã nói với họ: "Nếu quyển sách này đã thay đổi bạn, xin hãy mang tặng sự thay đổi ấy cho những người xung quanh mình. Đó là cách bạn đền ơn tôi. Nếu quyển sách này đã khiến bạn cảm động, hãy tặng nó cho những người thân yêu của mình. Quả ngọt hạnh phúc của bạn sẽ chín muồi khi bạn chia sẻ nó với người khác".

BẢY SẮC MÀU HẠNH PHÚC

Chắc chắn xã hội sẽ phát triển không ngừng nếu chúng ta tiếp tục truyền tay nhau những nguyên tắc của quyển sách này cho đến khi tất cả mọi người đều thuộc nằm lòng. Bảy Sắc Màu Hạnh Phúc là một cuộc vận động đổi mới. Nó là một phong trào nhằm cải thiện và nâng cao thái độ sống. Hãy bắt đầu cuộc sống mới của bạn ngay từ bây giờ, như Franklin D. Roosevelt đã từng nói: "Có

một điều chắc chắn: Chúng ta phải làm một điều gì đấy. Chúng ta phải thực hiện điều tốt nhất ta biết ngay lúc này. Nếu hóa ra nó không đúng, chúng ta có thể chỉnh sửa trong quá trình thực hiện nó".

Tôi mong bạn có đủ can đảm và lòng quyết tâm để vươn vai và thực hiện sự thay đổi mà Bảy Sắc Màu Hạnh Phúc đã mách bảo bạn.

Cẩm nang để đạt được hạnh phúc

Một người biết thể hiện lòng biết ơn sẽ sống một cuộc đời đẹp. Chúng ta đến với thế giới này với đôi bàn tay trắng và ra đi cũng với đôi bàn tay trắng, vậy nên tất cả những gì chúng ta có đêu là tặng vật. Đé thực hiện tốt nhất mỗi công việc được giao, bạn phải luôn có tinh thần biết ơn. Lòng biết ơn chắc chắn sẽ mang đến thành công và hạnh phúc.

Tái có thể làm được điều đó

1. Tôi sẽ cảm ơn và chúc mừng người khác. Lòng biết ơn mang đến tài sản vô giá.

2. Tôi sẽ biết ơn vì những điêu nhỏ nhặt. Có vô số những điêu chúng ta nên biết ơn mỗi ngày.

3. Tôi sẽ chia sẻ những ân phúc của mình. Việc đên đáp người đã thực hiện một nghĩa cử đẹp với ta là rất quan trọng, nhưng việc thực hiện lại nghĩa cử ấy với một người khác còn quan trọng hơn.

Phúc lành

Biết ơn cuộc sống

Bài thơ này được sắng tắc bởi một tắc giả vô danh. Bài. thơ đã cho thấy những điều tưởng tà gắnh nặng cũng có thể tà điều đắng ca tụng.

Nếu những đứa con ở tuổi thiếu niên bày tỏ với tôi thái độ của chăng.

có nghĩa tà con tôi đang an toàn ở nhà chứ không tang thang trên phố.

Nếu tôi phải trả thuế, có nghĩa tà tôi có công việc tàm. Nếu tôi phải dọn dẹp quắ nhiều thứ sau bữa tiệc, có nghĩa tà tôi đã có khoảng thời gian tuyệt vời cùng bạn bè.

Nếu quần ắo của tôi quắ chật, có nghĩa tà tôi có quắ nhiều thức ăn và cuộc sống sung tắc.

Nếu chỗ đỗ xe duy nhất còn tại nằm tít ở góc xa nhất của nhà xe.

có nghĩa tà không chỉ có cơ hội đi bộ mà tôi còn có cả một chiếc xe.

Nếu tôi phải trả nhiều tiền cho hệ thống sưởi, có nghĩa tà tôi sống trong một ngôi nhà ấm ắp.

Nếu quý bà ngồi sau tưng tôi trong nhà thờ khiến tôi bực mình với giọng hắt dở tệ.

có nghĩa tà đôi tai tôi vẫn hoạt động tốt.

Nếu toàn thân tôi đau nhức, mệt mỏi, có nghĩa tà tôi đã làm việc chăm chỉ.

Nếu tôi tỉnh giấc tăc sắng sớm vì tiếng kêu đinh tai nhức óc của chiếc đồng hồ, có nghĩa tà tôi vẫn còn sống.

Và nếu tôi nhận quá nhiều

có nghĩa là rất nhiều người đang nghi đín tôi.

Có quá nhiều sự bất mãn.

và quá nhiều lời phàn nàn vô thức trong tôi.

Nhưng nếu nhìn từ một góc độ khác, tất cả những điều có thể khiến bạn bực bội ấy đều rất đáng để biết ơn.

Được xếp số 1 trong danh mục sách bán chạy nhất năm 2007 tại Hàn Quốc!

1. Được bầu chọn là sách hay nhất năm 2007 bởi độc giả mạng Interpark!

2. Được bầu chọn là sách hay nhất năm 2007 bởi công dân mạng YES24!

3. Được các Giám đốc điều hành đề cử là quyển sách hay nhất dành cho nhân viên (Theo khảo sát của SERI [Sustainable Europe

Research Institute] - Viện nghiên cứu phát triển châu Âu)!

4. Được Hiệu trưởng các trường Đại học lựa chọn là sách sinh viên nên đọc!

5. Được bầu chọn là quyển sách mang tính xây dựng toàn cầu đứng đầu thế kỷ 21 bởi KAIST (Korea Ad¬vanced Institute of Science and Technology) - Viện Khoa học & Công nghệ cao cấp Hàn Quốc!

6. Được Sở Giáo dục Gyeongbuk bình chọn là quyển sách có tính sáng kiến cao nhất!

7. Được các tình nguyện viên bầu chọn là quyển sách được vận động quyên góp nhiều nhất tại thư viện Seoul!

8. Được chọn làm sách giáo khoa tại nhiều trường Trung học!

9. Được các trường Đại học bầu chọn là sách sinh viên năm nhất nên đọc vào năm 2008!

10. Được bầu chọn là quyển sách giúp nâng cao tinh thần cho quân đội Hàn Quốc!

11. Là chủ đề của chương trình thuyết giảng đặc biệt hàng tuần trên kênh KBS 10 (8+2)

12. Được giới thiệu trên kênh truyền hình Kinh tế Hanguk như "Sách Ngôi sao"!

13. Được sử dụng trong chương trình thuyết giảng đặc biệt "Happiness Plus" trên kênh truyền hình JTV Jeonju!

14. Được sử dụng trong chương trình thuyết giảng đặc biệt trên kênh truyền hình MBC!

15. Được sử dụng là giáo trình trong chương trình "bồi dưỡng lòng mến khách" dành cho các thẩm phán Tòa án Trung tâm Quận Seoul

1 6. Được xếp vào giáo trình văn hóa của Thư viện Quốc gia Hàn Quốc

17. Được chọn làm giáo trình bồi dưỡng giáo viên của Viện Giáo dục & Đào tạo Incheon

18. Được chọn làm giáo trình trong các buổi thuyết giảng đặc biệt

cho nhân viên ở những doanh nghiệp lớn và các cơ quan chính phủ